LE GOVVERNEMENT NECESSAIRE A CHACVN POVR VIVRE LONGVEMENT EN SANTÉ

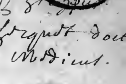
AVEC

LE GOVVERNEMENT REQVIS EN l'Vsage des eaux Minerales, tant pour la preseruation, que pour la guerison des maladies rebelles.

PAR
NICOLAS ABRAHAM, SIEVR DE LA FRAMBOISIERE, CONSEILLER & Medecin ordinaire du Roy.

Troisiesme edition reueüe, & reformée par l'Autheur.





A PARIS,
Chez MARC ORRY, ruë sainct Iacques au Lyon rampant.

M. DC. VIII.
Auec Priuilege du Roy.



AV ROY.

SIRE,

A l'heureux auſpice de ce nouueau ſiecle, ie preſente à voſtre Majeſté vn Gouuernement de la vie humaine nouuuellement eſtably en voſtre Royaume, pour maintenir en Santé tous voz ſubiects, qui garderont ſoigneuſement les ordonances y cõtenües, à fin qu'ils vous puiſſent rendre le tres-humble ſeruice, auquel ils ſont naturellement obligez. Puis que la furie de la guerre, vous en a rauy la plus grãd part, i'ay penſé que ie ne ſçaurois mieux employer mon temps, qu'à declarer les moyens de conſeruer le reſte en bonne diſpoſition, eu eſgard à la vocation à laquelle Dieu m'a appellé. Bien que par cy-deuant pluſieurs euſſent desja voulu eſtre morts pour eſtre exempts des maux qu'ils ſouffroient durant que la ſanglante Bellonne exerçoit ſa cruauté : ſi eſt-ce qu'il ne ſe trouuera maintenant perſonne, qui ne deſire de viure longuement, pour iouyr de ceſte tant ſouhaittée paix, qui commẽce à reluire en ce beau printemps de voſtre regne

miraculeux. C'est pourquoy ie laisse les armes Martiales, pour prendre celles de Nature. Ie monstre la maniere de les bien manier, pour la defence du corps humain. Ie rembarre les ennemis iurez de sa santé. Ie les empesche de s'emparer de son Empire, & de venir troubler le repos de son Estat. Pour authoriser cest œuure, i'ay prins la hardiesse, SIRE, *de grauer sur son front vostre nō tres-Auguste, esperant que vous prendrez à bon Augure, qu'il soit mis, comme l'image d'vn Dieu tutelaire à l'entrée du temple de Santé. Ie supplie le Tout-puissant vous donner vne tres-longue & tres-heureuse vie, en goustāt le fruict salutaire, duquel ie fais offrande à vostre Majesté, en toute reuerence & deuotion, pour tesmoigner à iamais que ie suis,*

SIRE,

Vostre tres-humble, tres-obeissant & tres-fidele subiect, seruiteur & Medecin,

LA FRAMBOISIERE.



PREFACE,

A

MONSEIGNEVR DE SILLERY, Chancelier de France.

MONSEIGNEVR,
Pour laiſſer à la poſterité vn fidele teſmoignage du deſir extreme, que i'ay touſjours eu de proffiter au public : apres auoir employé le printemps de mon aage à l'eſtude des bonnes lettres, ie me ſuis mis à eſcrire pluſieurs liures en Latin tant ſur la Philoſophie mere des Ars, que ſur la Medecine, de laquelle ie fay profeſſiõ. Puis il m'a prins enuie de deſcrire en François la maniere de viure long tẽps ſainement, afin que mon labeur puiſſe en la Gaule ſeruir à toutes perſonnes de quelque eſtat & condition qu'elles ſoient. Il ſera bien aiſé aux Italiens, Eſpagnols, Anglois, Allemans, & autres eſtrangers qui ont eſté nourris en France, de luy faire parler le langage

de leur pays, pour le communiquer aux gens de leur nation. Quelques Medecins plus curieux de leur proffit que du commun, trouueront mauuais que i'aye traicté ce ſubiect en langue vulgaire. Mais ceux qui ont le cœur bien aſſis, preferent le bien public, à leur particulier: attendu qu'en ſ'eſtudiant de bien faire à chacun, on ſ'approche de Dieu, qui a ſoin de tout le monde, cõme on s'eſloigne des beſtes, qui ne ſe ſoucient que d'elles-meſmes. Auſſi ne ſçauroit-on dõner preuue plus ſignalée de la nobleſſe de ſon ame, qu'ẽ faiſant paroiſtre qu'on n'eſt pas né pour ſoy ſeulemẽt, ains pour tous ſes ſemblables. Qu'ils n'alleguẽt point pour couuerture, que i'aye diuulgué les myſteres de noſtre art. Car me contẽtant de declarer le regime de viure, i'ay laiſſé aux Medecins preſens les ordonnances des remedes qui pourroiẽt nuire, faute d'en bien vſer, & n'ay point voulu mettre en François les receptes, deſquelles on pourroit abuſer: approuuant non ſeulement la façon de faire des Ægyptiens, premiers inuenteurs de la Medecine, leſquels pour ne prophaner vn ſi ſainct don de Dieu, n'eſcriuoient leurs reme-

des qu'en lettres hierogliphiques: mais aussi la coustume que nous auons aujourd'huy, d'vser à leur exemple d'abbreuiatiõs,& de certaĩs chiffres en nos ordonnances,àfin qu'elles ne soient entẽduës que des Apothicaires à qui elles s'addressent. Il n'est pas defendu pourtant d'enseigner familieremẽt au peuple la maniere de viure en Santé, & de se preseruer de maladies. Cõbien qu'en nous baillant le bonnet de Docteur, on ait accoustumé de nous presenter les liures de Medecine fermez, pour nous admonester tacitement de ne point diuulguer les secrets de nostre art: si est-ce qu'on nous les offre incontinent apres ouuers, pour nous aduertir qu'il ne faut point cacher ce qui est proffitable à la Santé du corps humain. L'intentiõ de noz predecesseurs qui ont introduict ceste ceremonie, n'a iamais esté d'empescher le proffit public: trop bien ont-ils voulu signifier par là, qu'il nous faut estre discrets à recognoistre ῥητὰ καὶ ἄρρητα, à fin qu'il ne s'y commette point d'abus. Les plus seueres censeurs par-auanture m'accuseront, d'auoir prins dans les bons autheurs qui ont escrit deuant moy, la plus grande part

des matieres que i'ay traicté. Ie confesſe voirement auoir effleuré tout ce que i'ay veu de plus exquis appartenant à mon ſubiect, dans les iardins des Medecins, Philoſophes, Aſtrologues, Coſmographes, Poëtes, & autres eſcriuains Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, pour l'adiancer par beaux compartimens dans mon parterre, duquel les portes ſont ouuertes à chacun, pour en aller gouſter le fruict. Mais i'ay expreſſement nommé ceux de qui ie me ſuis aidé. Ce n'eſt pas larcin d'emprunter de noz deuanciers ce que nous trouuons propre à noſtre vſage, moyennant que nous leur faciõs ceſt honeur de le tenir d'eux. Eux-meſmes l'ont ainſi fait à l'endroit de ceux qui les ont precedez. Cela ſ'eſt practiqué de tout temps entre les autheurs qui ont eſcrit les vns apres les autres. Iaçoit que les premiers ayent bien trauaillé, les derniers n'ont laiſſé de mettre la main à la plume apres eux, pẽſans ou adiouſter quelque choſe dauãtage, ou arranger mieux ce qui auoit deſia eſté traicté par les autres, ou le coucher plus briefuement ou plus clairement par eſcrit, ou en plus beau ſtyle,

au en meilleur langage. Quiconque lira attentiuemẽt mon œuure, il y trouuera beaucoup de choses de mon inuention, outre celles que i'ay colligé çà & là: il y verra vne methode plus claire & plus aisée que pas vne des autres, auec vn style non moins facile que succinct. Et si le langage n'est tant poly & orné qu'õ pourroit souhaitter, du moins est-il propre & intelligible. Vray est que pour donner plus de grace au discours, en certains endroits i'ay vsé de metaphores & d'allegories, mais quand elles sont tant soit peu obscures, i'ay adiousté l'interpretation en la marge, à fin d'estre entendu de chacun. I'ay esté contraint d'vser quelquefois de mots rudes à l'oreille, pour estre plus significatifs: mais il s'en faut prendre au subiect, qui n'eut pas esté si proprement exprimé en autres termes. Au surplus i'ay reformé beaucoup de choses en ceste troisiesme edition, que ie vous presente, pour arres du treshumble seruice, que vous desire rendre à perpetuité,

MONSEIGNEVR,

Vostre treshumble seruiteur,
LA FRAMBOISIERE.

A MONSIEVR DE LA VALLEROY.

MONSIEVR,

Voyant mon œuure du Gouuernement de Santé, si bien receu & recueilli par toute la France, i'ay employé quelques heures à le reuoir & réformer. Or manqueroy-ie en mon deuoir, si ie ne vous faisois gouster des nouueaux fruicts de mon labeur, recognoissant la singuliere affectiõ que vous m'auez tousiours portez. C'est pourquoy ie vous enuoye ceste nouuelle edition, sur l'esperance que i'ay quelle vous sera agreable, venant de la part de celuy qui demeurera pour iamais,

MONSIEVR,

Vostre seruiteur tres-humble
LA FRAMBOISIERE.

QVATRAIN.

A Esculape vn iour Dina faisoit priere,
Gouuerneur de Santé, maintiens moy le corps sain,
Auec l'entendement: mais vne voix soudain
D'enhaut luy respondit, tu as LA FRAMBOISIERE.

C. D.

ΕΙΣ ΤΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ
Ἀβραάμου Φραμβοισιέρου τοῦ φιλοσόφου καὶ ἰατροῦ λαμπροτάτου ὑγιεινά.

Ὦ ὑγίεια μάκαιρ' ἀγαθῶν ὦ μῆτερ ἁπάντων,
Χαῖρε θεὰ μετὰ σοῦ τερπνὰ τὰ λοιπὰ βροτοῖς.
Σεῖο δοτῆρα θεὸν θεραπεύομεν εὐσεβέοντες
Ἧς ἄτερ ἄλλ' ἡμῖν ἐστὶν ἀνωφελέα.
Δὴ παλαὶ Ἱπποκράτης μερόπεσσι φάος δια-
λάμψας
Ἤρατο θεσπεσίης κῦδος ἀκεστορίης.
Πᾶς αἰὼν ἐχάρη πιν' ἔχων Ἀσκληπιὸν αὐτοῦ.
Τέρπεο Κελτὲ βλέπων τὸν σεῦ ἀλεξίκακον,
Τὸν Φραμβοισιέρον μᾶλλον δὲ φέροντα ποθεινὴν
Ἀμβροσίην, ἵνα μὴ μοῖρα φέρῃ θάνατον.
Ἥδεο νῦν Φραμβοισιέρ', ὅσσον ὄνειαρ ὑγεία
Ἀνθρώποισι πρεῖ, τρὶς τόσσον εὖχος ἔχεις.

N. Γυλώνιος.

PETRI PENÆ MEDICI REGII HEXASTICHON.

Pertractat varias dum FRAMBOESARIVS artes,
Et sua scripta libens spargit in ora virûm,
Insignis Medicúsque Sophúsque, è corpore nostro
Morborum omne genus pellit, & ex animo.
Principis hoc etiam indulsit Fortuna, quòd aucta
Hoc Chirone nouo gratuler Aula tibi.

AD D. FRAMBOESARIVM.

Accipiens FRAMBOESARI tua dogmata Cœlo,
Mellifluas dotes, Ambrosiásque dapes:
Mellis & Ambrosiæ tot pādis in Orbe medelas
Quot seris hîc libros, quot geris ipse favos.
Dúmque tot è Divum solio solatia quæris
Humanæ Genti, FERS mel & AMBROSIAM.

C. Palliotius Paris.

AD ZOILVM.

Tētas Frābœsarij incassum extinguere nomen,
Liuide, præclarum iam super astra volat.
Cùm sua scripta videt cœli de vertice Phœbus
Laurum deponens, his ego vincor, ait.

M. Literatus.

SVR LE GOVVERNEMENT DE SANTÉ, DE MONSIEVR DE LA Framboisiere, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy.

STANCES.

SAinct Temple d'Esculape, où la Santé preside,
Departant à chacun les remedes certains,
Pour tenir & nos maux & les Parques en bride,
Combien à tes Autels doiuent tous les humains?

Et combien de Lauriers, de Palmes, & de Chesnes
Doit-on à ce Pean : à ce Dieu guairisseur:
Qui nous ouure ce Temple, où des cruelles gesnes
De toute maladie il est garantisseur?

Qui comme vn autre Agron, par le feu de son liure,
Or' cõseruant nos corps, or' purgeant nos esprits,
Bien plus qu'vne cité de l'air infect deliure,
Faisant luire par tout l'éclair de ses escrits.

Escrits meslez de miel, & de ceste Ambrosie
Que nostre FRAMBOISIERE a pris aux Champs Gregeois
Pour allonger le cours de ceste Humaine vie,
Ou pour nous faire viure encore vne autre fois.
Puissent viure & briller pour iamais dans la FRANCE,
Le Temple, les Escrits, les Feux & les Autels,
La Celeste Ambrosie, & la docte Science,
Qui rend la FRAMBOISIERE & nos corps immortels.

I. DORAT Nep.

Ode, au Sieur de la Framboisiere.

I'Ay tousiours craint la maladie,
Car ie n'ay la bouche hardie,
Ny le gosier assez constant,
Pour boire en vn gobeau d'autant.
Et si ie hay les medecines,
Et tous ius extraits de racines;
Et si ne les sçaurois aymer,
D'autant que ie hay trop l'amer,
Et que le doux m'est delectable.
Mais comme hier dessus ma table,
I'eusse trouué ie ne sçay quoy:
Vn liure qui s'aduoüe à toy
LA FRAMBOISIERE, *& qu'à mon aise*
Ie l'eusse veu, vne Framboise
Que tu as meslé par dedans,
Me vint si doux gaçer les dents,
Et m'abbreuua si bien en l'ame:
Que du depuis plus ie ne blasme
Medecines ny Medecins.
Puis qu'ils nous peuuent rendre sains
Auecque la douce amertume,
Que tu exprimes de ta plume.
Et ne songe rien plus sinon
Qu'à ta Framboise, & qu'à ton nom.
Et ne me prend plus d'autre enuie
Que framboiser toute ma vie.
Car en fin tu as si bien fait,
Qu'or la medecine me plaist.

P. P. President de Laon.

A MONSIEVR DE LA FRAMBOISIERE,

SONNET.

Comme sur le Printẽps, nous voyons les auettes
Errer de çà de là, de ça de là voler,
L'esmail des belles fleurs de tous costez piller,
Et en faire leur miel, pour remplir leurs ruchettes:
Ainsi pour l'ornement de l'Art que tu proiettes,
Tu viens subtilement des bons autheurs embler
Toutes les belles fleurs, & puis les assembler
Par beaux cõpartimẽs, dans tes œuures parfaites.
Tu nous en fais gouster la framboise des fruits,
Dedãs ta FRAMBOISIERE *heureusemẽt produits.*
*Docte fils d'*HIPPOCRAT*, qui tãt de biens nous dõnes,*
Si l'on t'offroit l'honneur que dõnoient les Romains,
Il faudroit t'honorer de cent mille couronnes,
Toy de qui les escrits sauuent cent mille humains.

I. GVILLEMEAV CH. DV ROY.



Tu vois LA FRAMBOISIERE *icy repreſenté*
Exprimant en François dans ſa docte eſcriture,
Le Latin et le Grec, la Raiſon, la Nature,
Et l'art de conſeruer et rendre la Santé.

L. *Gaultier ſculp.* 1608.



LE PREMIER LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment il se faut gouuerner, pour viure longuement en santé.

CHAPITRE I.

DIEV le Createur, bien qu'il aye donné à l'homme vne ame immortelle, si est-ce qu'il luy a baillé vn corps mortel, pour exercer ses functions: Car le corps humain est composé des quatre Elemens de qualitez contraires, qui par mutuelles dissensions se font continuellement la guerre, les plus forts taschans tousiours de vaincre les plus foibles. De là vient qu'il est subiect à force maladies, & en fin à la mort: Ioint que nostre vie est fondée sur deux appuis, à sçauoir la chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, & l'humeur radicale, qui luy sert de nourriture, comme fait l'huile à la flamme d'vne lampe. Ceste humeur venant à faillir, il faut necessairement que la

Comme le corps humain est subiect à la mort.

chaleur perisse. Or l'humeur ne peut tousiours durer, d'autant que la chaleur la va consommant tous les iours. Et iaçoit qu'il s'en face reparation par l'influence de la chaleur & humeur qui viennent du cœur comme d'vne fontaine, par les arteres à tous les membres: neantmoins l'humeur radicale qui est dissipée, est bien plus pure que celle qui se met en sa place, d'autant que celle-là est faite de la semence fort elaborée és labyrinthes des vaisseaux spermatics, & celle-cy procede du sang, qui ne passe point par tant de canaux. D'auantage c'est vne maxime en Philosophie que tout agent naturel patit en son action, & par consequent s'affoiblit. Nostre chaleur s'affoiblissant tous les iours, ne peut reparer ce qui est perdu en mesme degré de perfection. Et tout ainsi que le vin, tant plus on y met d'eau, tant plus on le rend foible : ainsi la chaleur & l'humeur radicale s'affoiblissent à toute heure par l'opposition du nouueau aliment, qui a tousiours quelque chose de dissemblable. Au surplus ce qui s'escoule ne se remet iamais en mesme quantité, d'autant que la dissipation se fait continuellement, & que la restauration ne se peut faire que peu à peu, & apres vne infinité d'alterations. Voilà comme ce qui nous doit conseruer, nous ruine : & comme nostre chaleur consommant l'humidité radicale se tuë en fin elle-mesme.

Le moyen de retarder la mort, & viure longuement en santé.

Combien que pour ces causes il faille necessairement mourir, si est-ce qu'on peut non seulement retarder la mort, & prolonger sa vie, mais aussi se garantir de maladie, & se

maintenir en santé, en se gouuernant selon noz ordonnances. Au contraire quicõque ne se rangera sous nostre gouuernement, negligeant le regime preseruatif des maladies, & conseruatif de santé par nous prescrit, indubitablement auancera sa mort, & accourcira sa vie, ou du moins viura miserablement le reste de ses iours. Or n'y a-il rien plus souhaittable au monde que de viure longuement en santé. Nature mesme soigneuse de son ouurage a inseré en nous vn desir incroyable d'estre conserué en nostre estre. Neantmoins si nous n'auons santé, nous ne faisons que languir. C'est pourquoy noz deuanciers escriuans à leurs plus intimes amis, en lieu de leur baiser les mains, comme on fait auiourd'huy, auoient de coustume de supplier le Createur dans leurs lettres, de leur donner en parfaite santé, longue & heureuse vie, ne leur pouuans desirer rien plus precieux & exquis. Car entre tous les biens que nous tenons de Dieu, il n'y en a point de plus grand, ny de plus excellent, que la santé. L'honneur, la renommée, la beauté, & les richesses, dequoy on fait tant de cas ne peuuent donner contentement à l'homme qui manque de santé. Par le moyen de la santé nous pouuons commodement vacquer à noz affaires, nous acquiter de nostre charge, faire nostre deuoir, & viure à nostre plaisir. Mais l'ayant perduë, l'ame ne peut exercer ses functions au corps, toutes noz actions cessent, & sommes priuez de ce qui nous est plus aggreable au monde. Parquoy chacun doit sur toute

Pourquoy on doit estre soigneux de sa santé.

En quoy gist le gouuernement requis pour viure long temps en santé.

choses auoir soin de la bien conseruer. Pour viure longuement en santé, il se faut gouuerner comme il appartient en l'administration des choses, vulgairement appellées non naturelles, encores qu'elles soient naturelles quād on en vse bien: & contre nature lors qu'on en abuse. Il y en a six, l'air, le boire & manger, le dormir & veiller, le mouuement & repos, l'excretiō des superfluitez du corps, les passions de l'ame: lesquelles sont toutes si necessaires à la vie humaine, qu'elle ne peut durer long temps sans l'vsage d'icelles. Car d'autant qu'il se fait vne perpetuelle dissipation de nostre triple substance, par l'action de la chaleur naturelle, il est necessaire de restaurer la substance spiritueuse par l'inspiration de l'air, humide par le breuuage, & la solide par les viandes. Il est besoin aussi de dormir pour biē cuire les viandes, & reparer les esprits exhalez: puis de veiller, pour faire les functiōs animales: & de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à ses actions: & incontinent apres de se donner repos, pour rafraichir les membres lassez du trauail. Et pource que nature ne peut conuertir tout l'aliment que nous prenons en nostre substance, il faut necessairement pousser dehors les superfluitez. Les affections de l'ame ne se peuuent pareillement euiter, à raison de l'obiect du bien & du mal apprehendé. Or puis que nostre nature est si foible & caduque, qu'elle ne peut consister, sans estre garnie de toutes ces choses, on les peut bien nommer armes de nature. Mais d'autant que

Les armes necessaires à la vie humaine.

ce sont armes defensiues & offensiues de santé, selon qu'on les manie bien ou mal ; il est expedient de sçauoir la maniere de s'en ayder, sans en receuoir nuisance. Pour se bien gouuerner au maniement de chacune d'icelles, il faut considerer quatre choses, la qualité conuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun, lesquelles doiuent estre appropriées selon la complexion, le sexe, l'aage, la region, la saison, la constitution du temps, & la disposition du corps.

Comme il les faut manier, pour conseruer sa santé.

Comment il se faut gouuerner autour de l'air.

CHAP. II.

QVEL est l'air, tels sont noz esprits, noz humeurs, & noz membres. Car outre ce que l'air fournit de matiere & d'aliments à nos esprits, en penetrant soudainement noz corps de part en part, il y imprime quant & quant ses qualitez. Par ainsi il n'y a cause qui puisse plustost alterer le corps humain, & tout ce qui est contenu en iceluy, que l'air. Tellement que de la constitution de l'air, depend entierement la bonne & mauuaise disposition des esprits, des humeurs & des parties du corps, comme a tresbien remarqué Hippocrate. C'est pourquoy il faut, pour viure longuement & sainement, auoir soing sur toutes choses de choisir vn bon air, & de fuyr le mauuais, ou du moins le corriger.

Pourquoy il faut choisir vn bon air, & fuir le mauuais.

Commẽt on cognoit la bonté,& malice de lair.

Pour cognoiſtre la bonté & malice de l'air, on doit conſiderer non ſeulement ſes premieres qualitez, d'eſquelles deux ſont actiues, la chaleur & la froideur, & deux paſſiues, l'humidité & la ſechereſſe: mais auſſi les ſecondes priſes de ſa ſubſtance groſſiere ou ſubtile, pure ou brouillée, lumineuſe ou obſcure. On peut encores icy rapporter les qualitez de l'air tirées de ſon eſtat, quant il eſt conſtant ou inconſtant, egal ou inegal.

Quel doit eſtre le bon air.

Pour auoir vn bon air, il le faut eſlire ſi bien temperé en ſes premieres qualitez, qu'il ne ſoit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop humide, ny trop ſec. S'il ne ſe peut trouuer de ceſte temperature, il vaut mieux qu'il ſoit vn peu ſec que trop humide. Car (cõme dit Hippocrate en l'aph. 15. du liure 3.) la ſechereſſe eſt touſiours plus ſaine que lh'umidité. D'auantage il doit eſtre de ſubſtance moyenne, entre rare & eſpoiſe, pur & net, ſerain & clair, conſtant & egal. Vn tel air viuifie les eſprits, purifie la maſſe ſanguinaire, accroiſt l'appetit, rend la coction meilleure, chaſſe les excremẽs de bonne heure, embelit la face, reſiouyt le cœur, ſubtiliſe les ſens, aiguiſe l'entendement, & fortifie les membres, de ſorte que toutes les actions naturelles, vitales & animales, en ſont beaucoup plus parfaites.

Effects du bon air.

Le mauuais air.

L'air exceſſiuement chaud & ſec, eſt mauuais, comme eſt auſſi le trop froid, & le trop humide, pareillement le trop rare, & le trop eſpés, & encore pire celuy qui eſt contaminé des malignes conſtellations, ou qui eſt brouillé d'orage, ou qui eſt infecté des vilaines va-

peurs qui s'esleuent des corps morts priuez de sepulture, des puantes voiries, des trous punais, des ords cloacs, & des eaux croupissantes.

L'air excessiuement chaud & sec, enflambe les esprits, brusle le sang, le rendant extremement cholerics en suscitant vne chaleur contre nature au corps amoindrit la naturelle, & en ouurant les pores affoiblit la personne. Effects de l'air excessif en chaleurs & secheresses.

L'air moderément froid excite l'appetit, accroist & reünit la chaleur naturelle en reserrant les pores, & ayde par ce moyen aux coctions: mais quant il est par trop froid, il engourdit les esprits, excite les catarrhes, & engendre obstructions. De l'air froid.

L'air trop humide fait prouision de superfluitez, appesantit le corps, estourdit le cerueau, obscurcit les esprits, trouble la veüe, endurcit l'ouye, & engendre force cruditez. De l'air trop humide.

Le soudain changement d'air est fort pernicieux. Mais le plus dangereux de tous, est quand d'humide il deuient trop chaud, ou trop froid: d'autãt que l'air moite amasse beaucoup d'humeurs superfluës, que le chaud surueuant, aussi tost vient putrefier, ou le froid empeschant leur exhalation, fait corrompre. Du soudain changement d'air.

L'air trop rare esgare les esprits, & corrompt la coction. De l'air trop subtil.

L'air trop espés rend les esprits grossiers, lourds, & pesans, & les sentimens hebetez. De l'air trop grossier.

L'air pollu, soüillé & corrompu, corrompt aussi tost noz esprits & noz humeurs, engendrant vne peste mortifere, qui saisit à coup le cœur fontaine de vie. Parquoy quel est l'air De l'air contaminé & corrompu.

que nous respirons, tel deuient incontinent apres nostre corps.

La quantité de l'air qu'on doit prendre.

Voila assez parlé de la qualité : touchons maintenant la quantité de l'air qu'on doit prẽdre, & quant & quãt la façon, & le temps propre pour ce faire. On ne sçauroit pour sa santé prendre trop d'air, moyennant qu'il soit bien temperé, clair & pur : mais s'il est intemperé, obscur & brouillé, le moins qu'on s'en peut donner, c'est le meilleur. Les gens qui trauaillent beaucoup l'esprit, ont dauantage affaire d'air que les autres. Or personne n'ignore qu'il n'y ait plus d'air en la campagne, qu'en la ville, & en vn lieu d'escouuert, qu'en vn couuert, & en vne grande maison, qu'en vne petite cabane. Parquoy ceux qui sont assidus à l'estude, ou ordinairement occupez aux affaires publiques, ont besoin sur tous d'aller souuent s'egayer aux champs, ou en quelque place spacieuse, où il y ait beacoup d'air pour reparer la grande dissipatiõ de leurs esprits, & fortifier leur cerueau affoibly de trauail. Ils en sont plus dispos & gaillards, apres auoir tres bien humé l'air frais.

La façon de prendre l'air.

Ceux qui sont encores debiles, pour estre nouuellement releuez de maladie, ne se doiuent pas du premier coup exposer au grand air, craignant de recidiuer : mais petit à petit doiuent changer l'air qu'ils auoient accoustumé de respirer durant leur maladie, en vn plus libre : en allant premierement de leur chambre en vne autre plus ample, puis de là parmy les ruës, & incontinent apres aux champs.

Quand on veut aller prendre l'air des chāps, pour le recouurement de sa santé & de ses forces, il faut choisir vn beau temps. Car quand il fait laid, il vaut mieux ne bouger de la case, pour euiter l'iniure du temps, & ne guere attirer d'air. Le temps de prendre l'air.

Quand l'air est trop chaud & sec, il faut demeurer en la maison depuis neuf iusques à quatre heures, & se loger en bas, & fermer la porte au vent de leuant & de midy, & ouurir les fenestres du costé de Septentrion & d'Occident, pour donner entree à Aquilon, & Zephire; & ietter dans la chambre force fleurs de violes, des roses, des fueilles de nenuphar, de vigne, & de saulx, & l'arrouser souuent d'eau fraiche auec vinaigre, & se vestir au legier. Et si on est contraint de sortir de l'hostel, on doit cheminer doucement à l'ombre, sans s'exposer à l'ardeur du Soleil. Comme on se doit comporter quand l'air est trop chaud &

Durant vne extreme froidure, il se faut tenir clos & couuert, & faire sacrifice à Vulcan en vne belle chambre bien nattee, ou tapissee tout à l'entour, & quarlee par bas de rosmarin, pouliot, origan, marjolaine, lauende, saulge, & autres herbes semblables: & y laisser entrer le Soleil au matin du costé d'Orient, & bien boucher la porte au vent de Bize, du costé de Septentrion; & ne point sortir en la ruë deuant que * Phœbus soit leué, ny apres qu'il est couché; Par fois se pourmener doucement, & s'exercer à l'hostel sans vehemence, craignant alors quelque mal de costé; & tenir chaudement sa poitrine & ses pieds, & auoir soin sur tout de bien conseruer * le cha- Quant l'air est trop froid *C. bon feu. *C. de soleil. *C. la teste.

ſteau de Minerue ; & s'armer touſiours d'vne bonne robbe, ou d'vn bon manteau, d'vne caſaque, d'vne camiſole, & autres habillemens, qui ſoient à l'eſpreuue du froid. Quant l'air eſt trop humide & pluuieux, il ſe faut tenir en la maiſon, & paſſer ioyeuſement le temps auec ſes amis, à quelque plaiſant jeu, aupres du feu, & prendre garde que la teſte & les pieds ſoient tenus ſechement, & eſtre ſobre en ſon boire & manger. Et depeur que le temps humide deuenant ſoudainement trop chaud, ou trop froid, ne cauſe force maladies de la corruption des humeurs ſuperfluës, il eſt bon de ſe purger de bonne heure & d'vſer d'une maniere de viure deſſicatiue.

Quant l'air eſt trop humide.

Si l'air eſt trop ſubtil, on doit demeurer en lieu bas, & y eſpandre force herbes rafraichiſſantes, ne ſe point approcher du feu, & ne point beaucoup trauailler, craignant de s'eſmouuoir, prendre ſa refection de bonne heure, manger peu à la fois & ſouuent.

Trop ſubtil.

Pour euiter l'air groſſier, il eſt expedient de ſe loger en vn lieu haut eſleué, & y faire bon feu, & de trauailler à bon eſcient le corps & l'eſprit, & de manger à proportion de l'exercice qu'on prend.

Trop groſſier.

Pour ſe preſeruer de l'air corrompu & peſtilent, il n'y a point de moyen plus aſſeuré, que de s'en aller toſt, & loing arriere, & reuenir tard. Si toutefois on ne le peut abandonner, il le faut purifier par artifice auec des feux de roſmarin, genieure, cyprés, laurier, ſerment de vigne: auec des parfums de bois d'aloës, des ſandaux, caſſolettes & autres choſes aro-

Corrompu & peſtilent.

matiques. Et porter tousiours quelque bonne senteur, & se tenir net & propre, & changer, fort souuent de linge. S'il y auoit d'auanture quelque amas de fumier en la court, qu'on le mette dehors auant Soleil leuant, de peur de le sentir en le mouuant le long du iour. Il y a certaines plantes suspectes en vne constitution pestilente, qu'on ne doit point approcher alors, craignant d'en sentir l'odeur, comme le noyer, le figuier, les choux, les hiebles, & vne infinité d'autres. Il est necessaire d'auoir les fenestres de la maison ouuertes du costé de Septentrion, pour mondifier l'air, & en chasser toutes les mauuaises vapeurs. Au reste il faut durant ce temps-là, viure sobrement, & euiter la faim, la frayeur, la fumee, la femme, & le fruict; & procurer tous les iours d'auoir le ventre à deliure.

Les lieux hauts sont plus sains au matin. Car l'air est d'autant plus pur, qu'vn lieu spacieux est plus haut esleué: parce que Phœbus boit plustost les vapeurs, ou les destourne arriere. Sur le soir il vaut mieux se pourmener, & s'asseoir pour deuiser prés des fontaines, aux vallons, & verds prez.

Quant il fait bon en haut

En bas.

Comme il se faut gouuerner au manger.

CHAP. III.

COMME la bonne nourriture engendre le bon sang, ainsi la mauuaise produit elle les mauuaises humeurs, qui causent vne infini-

Quelles viãdes il faut choisir, pour sa nourriture.

nité de maladies au corps. Il faut donc pour la conseruation de sa santé choisir tousiours les viandes de bon suc, de facile digestion, & qui n'ont guere d'excremens; & laisser celles qui sont de mauuais suc, facheuses à digerer & abondantes en superfluitez; si ce n'est qu'on les apperçoiue pour quelque accident estre profitables. La bonté & malice des viandes se cognoit doublement, par leur temperature, & par leur consistence.

Les viandes de bon suc.

Celles qui ne sont extremement ny chaudes, ny froides, ny seches, ny humides, ains temperees, & qui ne sont ny trop grasses & gluantes, ny trop subtiles & extenuantes, mais tiennent iustement le mitan entre les deux, sont de bon suc; parce qu'elles engendrent le sang de bonne temperature & consistence, n'estant excessif en aucune qualité, ny trop espés, ny trop sereux.

Les viandes de suc gros & gluant, à quelles gens sõt nuisibles.

Les viandes grosses & gluantes causent oppilation de foye, de rate, des roignons & autres parties à ceux qui ont leurs conduits naturellement estroits, & empeschent la transpiration, & raffraischissement du corps en estoupant les pores, par le moyen des humeurs espoisses & visqueuses qu'elles engendrent, lesquelles arrestees au passage viennent en fin à se pourrir, ou s'endurcir, dont procedent plusieurs sortes de maladies. Mais ceux qui sont de tres-bonne constitution, & de complexion exactement temperée, ont les conduits par où les humeurs passent si larges, qu'ils peuuent vser hardiment de viandes grossieres & gluantes, sans s'en trouuer mal,

Aqnelles gẽs sont conuenables.

moyennant qu'ils ayent la commodité de faire exercice auant le repas, & de dormir à souhait la nuict. Car les viandes de suc gros & gluant, indubitablement nourrissent beaucoup, & font bon sang, quand elles sont bien digerées en l'estomac, & portées apres au foye sans estre accrochées en chemin. Et sont fort propres à ceux qui se trouuent vains, pour auoir le cuir fort rare & poreux, le corps lasche, ouuert, & aisé à se resoudre; pareillement à ceux qui trauaillent tous les iours depuis le matin iusques au soir, lesquels par grand exercice augmentent leur chaleur naturelle. Car la grande vaineté, & euacuation de tout le corps procedant de ce labeur, & le profond sommeil qui s'en ensuit, sont cause de faire bien digerer les viandes grossieres. Elles conuiennent encores à ceux qui ont par necessité enduré lõg-temps la faim; & à ceux qui y sont accoustumez, d'autant qu'elles sont plus familieres à leur nature.

Les viandes subtiles & attenuantes sont mauuaises à gens maigres, gresles & de legere taille, à raison qu'elles ne nourrissent guere & ne soustiennent point, & ne donnent pas grãde force au corps, parce qu'elles sont bien tost digerees, & incontinent exhalees, & rendent le sang fort sereux & delié. Mais elles sont fort bõnes aux corps gros, massifs, amassez & serrez, qui ne laissent aisément entrer, ny sortir l'air, & à ceux qui sont chargez de phlegmes & cruditez. Elles sont aussi conuenables, quand l'estomac pour sa debilité ne peut digerer les viandes fort nourrissantes.

Les viandes de suc subtil & tenu, à quelles gens sont mauuaises.

A quelles gẽs sont bonnes.

Viandes de mauuais suc, quand & pourquoi sót en vsage.

Galien donne pareillement dispense durant les grandes chaleurs d'esté, de prendre à l'entree de table, des cerises, meures, pommes, prunes, pesches, & d'vser de melons, de concombres, & autres viandes de mauuais suc, pour rafraichir & humecter le corps trauaillé alors de chaleur & secheresse.

Les viandes de facile digestion.

De dure digestion.

Les viandes de facile digestion font meilleur sang, & dōnent meilleure nourrirure au corps, que les autres, parce que les viandes qui ont esté bien digerees en l'estomac, se changent plus aisément au foye en bon sang, & ayans esté conuerties en bon sang, chaque partie du corps en est apres mieux nourrie. Au contraire les viandes dures à digerer demeurans cruës en l'estomac ne peuuent engendrer bon sang au foye, ny biẽ nourrir par apres tout le corps. Car les digestions s'entresuiuent tellement, que la seconde ne peut corriger le vice de la premiere, ny la tierce celuy de la seconde. Mais (comme a bien remarqué Galien au sixiesme chapitre du second liure des alimens) il faut discerner par experience les viandes qui sont ou pour la proprieté de leur substance, ou pour quelque accident, faciles ou difficiles à digerer à chacun. Car quand il s'y amasse coustumierement quelque humeur bilieuse, ou autre superfluité dans l'estomac, les viandes de nature aysees à digerer, sont incontinent corrompuës: comme il arriue à certaines personnes qui ont la chaleur naturelle non humide, ny temperee, ains seche & ignee. Car les alimens que les autres digerent facilement, ces gens-là les corrompent aussi

toſt:de ſorte qu'il leur en ſuruient des reuppes qui ſentent le bruſlé. Pour ceſte cauſe les viandes naturellement dures à digerer, leur ſont plus profitables, que les autres. Ie cognois en Champaigne vn homme d'honneur aagé de trente trois ans, de nature bilieux, ſubject dés ſon ieune aage à vomir ordinairement le matin force bile, tantoſt iaune, tantoſt verte ou perſe comme porreau ou gueſde, lequel ſe trouue fort bien d'vſer d'œufs durs, & d'autres viandes facheuſes à digerer aux autres perſonnes, & apperçoit manifeſtement que les viandes de facile digeſtion luy ſont extremement nuiſibles.

Les viandes moins ou pl' excreméteuſes.

Les viandes qui n'ont guere d'excremens, ſont plus ſalubres que celles qui abondent en ſuperfluitez, parce qu'elles ſont plus ſeches, & de meilleure nourriture. Neantmoins les excrementeuſes ſont quelquefois plus vtiles, pour eſtre plus humides, ou plus laxatiues, ou plus abſterſiues, ou pour quelque autre accident proffitables à certaines perſonnes

La quantité des viandes.

Apres auoir traicté de la qualité des viandes, il faut venir à la quantité. L'aliment doit touſiours eſtre proportioné à ce qui ſe perd continuellement de noſtre corps. Tellement qu'il eſt neceſſaire ſelon que la diſſipation de noſtre ſubſtance eſt plus grande ou plus petite, de prendre plus ou moins de nourriture. Partant ceux qui ont force chaleur naturelle, & qui trauaillent fort, ont beſoin de tres-bien manger, parce qu'il ſe conſomme beaucoup de leur ſubſtance. Mais ceux qui n'ont guere de chaleur naturelle, & qui font peu d'exer-

cice, n'ont que faire de tant manger, d'autant qu'il se resoult peu de leur substance. Dauantage selon qu'est l'estomac grand ou petit, il est plus ou moins capable d'alimens. Or comme la sobrieté est tres-salubre, ainsi l'excés des viandes est-il infiniment nuisible à la santé. Il se faut donc garder de remplir trop son estomac de viandes. La raison y est toute apparente, parce qu'en le chargeant beaucoup, on trauaille par trop sa chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, de sorte qu'on le rend en fin tout languide, attendu que tout agent naturel, en agissant repatit. Parquoy quiconque desire viure sainement, s'il veut croire Hippocrate, ne se doit iamais saouler de viandes, ains se leuer tousiours de la table auec appetit.

D'auantage on se doit contenter d'vne sorte ou deux de viandes. Car la varieté nuit merueilleusement, & ruine l'estomac, pource que les viandes ne sont pas toutes d'vne mesme qualité, & par consequent vn mesme degré de chaleur n'y suffit pas. Les vnes se cuisent plustost, les autres plus tard, ainsi toute la cuisine est troublee. Ioint que mangeant diuersité de viandes & de sopiquets, on est contraint de boire trop souuent. Au demeurant il se faut accoustumer à manger plus au souper qu'au disner, si le corps est bien sain, & s'il n'est point subiect aux catharres. Les raisons y sont toutes claires. Car il y a plus d'interualle du souper au disner, que du disner au souper. Il y a donc plus de temps pour cuire & distribuer l'aliment. Il est tout certain

que

que quand nous dormons, la chaleur est plus forte, pour ce qu'elle se retire toute à son centre. Ioint que pour bien digerer nous auons besoin de repos. Or la nuict toutes les fonctions animales cessent, il n'y a rien qui destourne nostre chaleur; Elle pourra donc beaucoup mieux cuire. Tous les grands Medecins, Hippocrate, Galien, Auicenne l'ont ainsi ordonné. Tous les anciens l'ont ainsi practiqué.

Parlons maintenant de la façon & du temps de manger. Il est besoin de bien mascher la viande auãt que l'aualler, parce que l'estomac trauaille beaucoup à cuire ce qui n'est pas masché. Les dents seruent tant à la preparation de la premiere digestion, que la principale raison pourquoy ceux qui ont beaucoup de dents viuent long-temps, est pour ce qu'ils maschent bien leurs viandes. Il faut au surplus garder vn tel ordre en mangeant, que les viandes legeres, de facile digestion, aisées à se corrompre, & celles qui laschent le ventre, soient tousjours prinses les premieres: & les grosses, dures & astringentes, les dernieres. La façon de manger.

Toutefois quand l'estomac est par trop lasche, ou qu'il est fort affamé, il est meilleur de faire l'opposite.

Il est expedient aussi à ceux qui ont le fond de l'estomac trop chaud, de prendre du premier coup quelque viande solide.

Et bien que les viandes par trop curieusement habilees, & delicatement preparées, soient à blasmer, tant pour la diuersité des sopiquets qui empesche la digestion, que pour

la friandise, qui excite à en prendre plus que de raison ; si est-ce qu'elles ne seroient pas saines, ny proffitables au corps, si elles n'estoient accoustrées & assaisonnés comme il appartient. Il est bon de prendre sa refection à l'heure accoustumée. Car nature veut estre reglée à ses heures, attendu qu'elle fait ordinairement ses functions en certain temps. Pour ceste cause elle est beaucoup plus alaigre & plus prompte à faire la digestion des viandes, quand on les prend aux heures destinées. Puis quand la faim & l'appetit s'offre, il ne faut pas differer à repaistre. La faim sent son heure, l'appetit demande à manger, & remonstre que l'estomac en a besoin.

Le temps de repaistre.

Car le ieusne obstiné est cause que l'estomac vyude & affamé, au defaut de quelque amiable liqueur attire tant du cerueau, que des parties inferieures tout plein de superfluitez, dont s'engendrent aprés plusieurs griefs accidens, desquels il est cruellement trauaillé: Mais aussi ne faut-il pas manger sans faim & appetit. Car l'estomac ne fait cas des viandes qu'il n'apete point, & bien souuent digere mieux les plus mauuaises, quãd il en a appetit que les plus delicates, qui ne luy sont aucunement aggreables. Aussi ne se doit-on iamais mettre à table, deuant que la premiere viande soit digerée & distribuée.

Car disner ou souper la panse encore pleine, cause des cruditez & oppilations, & beaucoup de facheuses maladies qui en procedent. Au demeurant il n'est pas bon de se mettre à table, deuant auoir fait exercice.

A fin que ce qu'on prend au repas bien ſuccede
Il faut que le trauail noſtre aliment precede.
La natiue chaleur parauant en langueur,
Reprend par le labeur ſa premiere vigueur.

Or d'autant que pour ſe bien comporter au manger, ce n'eſt pas aſſez de cognoiſtre generalement l'vſage des viandes, mais faut encore ſçauoir la nature & proprieté de chacune à part, ie traicteray icy non moins clairement que ſuccinctement, en premier lieu du pain, en apres de la chair, des œufs & autres alimens iſſus des beſtes terreſtres, conſequemment des poiſſons, puis des herbes, & finalement des fruicts ; & parleray tout d'vn train de leurs condimens. Proiect de l'autheur.

Du pain. CHAP. IIII.

ENTRE les alimens le pain tient le premier rang, comme celuy qui eſt le fondement des autres. Car le pain ſouſtient le cœur de l'homme, comme teſmoigne le prophete Royal au pſal. 104. Toutes les autres viandes tant ſoient elles de bon gouſt, ne ſont agreables, ny proffitables à la ſanté, ſi elles ne ſont accompagnées de pain. Il y a pluſieurs ſortes de pain, pour la varieté des grains dont on le fait, & ſelon qu'il eſt diuerſement preparé. Vertu du pain.

Le pain de bled fourment eſt le plus excellent de tous. Pain de froument.

Le meilleur froument à faire le pain, c'eſt celuy qui eſt gros, plein, eſpois, peſant, fer-

me, de couleur flaue, net, qui rend grande quantité de farine blanche, & qui eſt frais battu venant de la gerbe.

Pain de fleur de farine de froument. Le pain blanc qui eſt fait de la fleur de farine de froumẽt ſans le ſon, qu'on appelle communément pain de bouche, & pain de chapitre, nourrit fort en petite quantité, mais il eſt tardif à deſcendre.

Pain de ſon. Le pain noir qui eſt fait de la farine dont la fleur eſt oſtée, nourrit peu, & remplit le ventre d'excremens, & n'arreſte point au corps, à cauſe que le ſon a en ſoy vne vertu deterſiue, qui irrite auſſi toſt les inteſtins.

Pain de farine entiere. Le pain qu'on fait en meſnage de la farine entiere non criblée (dont les Grecs l'appellẽt *Autopyre*, & *Syncomiſte*) eſt entre-deux, il nourrit bien & tient le ventre laſche.

Pain de ſeigle. Le pain fait de la ſeule farine de ſeigle, eſt fort noir, peſant, paſteux, d'vn ſuc viſqueux & melancholic, & pour ce difficile à digerer, & plus propre aux ruſtics, qu'aux citadins, qui ſont delicats. Vray eſt que les Medecins de cour ordonnẽt aux grands Seigneurs du pain fait de farine de ſeigle bien ſaſſée qui eſt frais cuict, & qui a la couleur de cire, principalement en Eſté, à l'entrée du repas, afin d'auoir le ventre laſche. Aucuns ont opinion que les femmes Lyonoiſes, Auuernoiſes, Champenoiſes, & ſpecialement les Dames de Reims, pour vſer ordinairement de ce pain, ſont renduës belles, & ont vn beau teint, & le corps robuſte & ſucculent. Pluſieurs meſlent de la farine de ſeigle auec celle de froument, à fin que le pain ſoit plus ſauoureux, & plus plai-

ſant à manger,&qu'il demeure plus long-tẽps tendre.

On fait à Reims du bon pain d'eſpice auec farine de ſeigle, miel, & vn petit de poyure ou de canelle. Pain d'eſpice

Le pain de la ſeule farine d'orge eſt fort ſec, & facile à ſ'eſmier,& de fort petite nourriture; il laſche le ventre à raiſon d'vne vertu deterſiue qui eſt grande en l'orge, & eſt d'vn gouſt reueſche. Parquoy eſt meilleur de meſler de la farine de ſeigle parmy celle d'orge, à fin que la glutinoſité de l'vne corrige la ſechereſſe & friabilité de l'autre; & que le pain en ſoit rendu plus agreable au gouſt. Pain d'orge.

Le pain fait de meteil pur & net, eſt fort bõ à manger, pour la mediocrité qu'il tient en ſa ſubſtance. Pain de meteil.

En temps de famine,on fait du pain d'auoyne,combien que ce grain ſoit plus propre aux cheuaux, qu'aux homes, par ce que le pain que la neceſſité contraint d'en faire, eſt fort mal ſain, & ſi eſt de gouſt fort mal plaiſant, encore que l'auenãt, qui eſt faict d'auoyne pilée, ſoit bien venu és tables des grands Seigneurs. Pain d'auoyne.

La bonté du pain ne depend pas ſeulement du grain dequoy il eſt faict, mais auſſi de la façon que le Boullanger luy donne. Car pour auoir du bon pain,il ne ſuffit pas qu'il ſoit fait de pure farine de bon bled, ains faut outre cela qu'il ſoit ſi bien leué, & ſi bien peſtri auec eau nette,& quelque peu de ſel, qu'il deuienne œilleté, & ſi bien cuict au four, qu'il ne ſe trouue ny paſteux par dedans, ny hauy à l'en- Bon pain.

trouue ny pasteux par dedans, ny hauy à l'entour. Et si pour la santé ne doit estre mangé chaud, ny trop dur.

Pain sans leuain. Le pain sans leuain nourrit beaucoup, mais il est de tres-gros suc, & de facheuse digestion, & oppile, & ne lasche point le ventre. Pour ceste cause le pain de pure farine de froument a besoin sur tous d'estre bien leué.

Mal pestri. S'il n'est aussi bien pestri, il en est plus visqueux, & plus difficile à digerer; & encore dauantage s'il est empasté auec eau trouble, boüeuse & impure. Auec eau orde.

Sans sel. Quand il n'y a point de sel, il est oppilatif, & arreste trop au ventre.

Sans yeux. S'il n'est poreux, il charge l'estomac, & oppile. Quand il a des yeux, il n'est pas de si grande nourriture, mais il se digere mieux, & descend plustost, d'autant que sa viscosité est ostée.

Mal cuict. Quand il est mal cuict, il charge l'estomac, & se digere tardiuement & difficilement.

Cuict aux cendres. Celuy qui est cuict aux cendres desseche, par ce que l'humidité en est separée: mais celuy qui est cuict au four est plus moite, & par consequent plus nutritif & meilleur. Au four.

Biscuit. On fait du pain biscuit de la fleur de farine de froument, pour ceux qui font diette, à fin de dessecher les humeurs superfluës du corps. On adiouste quelques fois à la paste succre, canelle, poyure ou gingēbre: quelques fois de l'anis, pour manger aux desserts de Caresme. On fait aussi du biscuit de seigle, de meteil, d'orge, & autres bleds pareils auec peu de leuain, pour les Mariniers qui entreprennent

lointain voyage sur la mer, qui est pareillemēt propre à ceux qui sont assiegez dans les villes, par ce qu'il se peut long-temps garder.

Le pain encore frais, & tout chaud, pour son humidité & viscosité, se digere difficilement, cause inflation à l'estomac, oppilatiō au foye, & autres parties internes, & par consequent alteration; combien que son odeur soit recommandée pour les faillances de cœur. Pain chaud.

Le pain vieil cuit, principalement s'il passe le trois ou quatriesme iour, perd toute sa saueur, acquiert vne secheresse & dureté, dont se digere à peine, descend tardiuement aux boyaux, constipe le ventre, & engendre vn suc melancholic. Pain vieil cuit.

La crouste de pain engendre abondance de cholere aduste, & de melancholie. C'est pourquoy on a de coustume és tables des grands Seigneurs de chapeler le pain. La crouste n'est bonne qu'à ceux qui ont l'estomac humide. La crouste du pain.

Mais la mie est de meilleure nourriture, car elle contient le suc doux, & comme l'ame du pain. La mie.

Les gasteaux, tartres, tourtes, popelins, flans, coqueluces, & toutes autres sortes de pastisseries, sōt plus pour le plaisir de la gueule, que pour la santé du corps, d'autant qu'elles apportent grande pesanteur à l'estomac, & ne se digerent facilement, & oppilēt aisémēt les conduits & veines du foye. Vray est que mangées à la fin du repas, elles peuuent seruir comme de cotignac, pour faire descendre les premieres viandes au fonds de l'estomac, & comprimer le ventre. La pastisserie.

De la chair. CHAP. V.

Differences des chairs, pour la diuersité des bestes.

LEs bestes, pour la diuersité tant de leur espece, que de leur habitude, de leur aage, de leur maniere de viure, & des lieux où elles sont nourries, ont la chair & les autres parties du corps differentes en temperature & vertu. Car entre les animaux les vns ont la chair plus chaude, & les autres moins : les vns sont de nature humide & phlegmatique: les autres de complexion seche & melancholique. Les vns pareillement ont la chair plus nourrissante que les autres: les vns l'ont de bon suc, de facile digestion, & peu chargée d'excremens, & les autres au contraire.

Difference prise de l'habitude.

La chair des animaux gras & en bon poinct, est bien plus exquise que celle des maigres & chetifs. La chair des chastrez est meilleure que celle des autres, d'autant qu'ils sont ordinairement plus chargez de graisse, & si ne sont pas si chauds.

Difference prise de l'aage.

La chair des ieunes bestes est moite, mollete, tendre, aisée à cuire, & de grande nourriture : au contraire celle des bestes des-ia vieilles est dure, seiche, mal-aisée à digerer; & de petit nourrissement. C'est pourquoy la chair des ieunes est ordinairement meilleure, que celle des vieilles bestes, pourueu qu'on ne la mange si tost qu'elles sont nées. Car la chair des animaux qui ne font que sortir du ventre de leur mere, est par trop humide & baueuse. Si faut-il toutesfois distinguer les tempera-

mens. Car iaçoit que les ieunes de ceux qui ſont de complexion ſeche, ſoient touſiours les meilleures: ſi eſt-ce que les beſtes de complexion humide, & plaines d'excrements, au contraire ſon meilleures eſtans aagées que plus ieunes, pource que l'aage vient à corriger & conſommer l'humidité, & les ſuperfluitez.

La chair des animaux qui mangent force bonnes herbes, & qui ont de la paſture propre à ſaiſon, & qui ſont nourris en bon air, eſt plus excellente que celle de ceux qui ſont mal nourris. Difference priſe de la nourriture.

Les beſtes ſauuages qui demeurent parmy les montaignes, ſont de nourriſſement plus ſec, & moins excrementeux que les domeſtiques, tant pour ce qu'elles viuent en vn air plus ſec, que pour ce qu'elles prennẽt plus de exercice. Delà vient que leur chair eſt plus dure, & qu'elle a peu ou point de graiſſe: à raiſon dequoy elle ſe garde plus de iours ſans ſe corrompre. Mais celle qui frequentent les lieux aquatics, ont la chair humide, viſqueuſe, chargée dexcremens, & plus difficile à digerer. Difference priſe du lieu de leur demeurance.

Galien prefere la chair de porc qui eſt de moyen aage, à celle des autres animaux à quatre pieds, pour ce qu'elle approche plus de la chair humaine, que pas vne des autres, & ſi eſt de tres-grande nourriture, & de tres-bon ſuc, qnand elle eſt bien digerée. Mais pour ce qu'elle a en ſoy quelque viſcoſité, elle eſt mal-ayſée à digerer à ceux qui ont l'eſtomac humide, & ſi cauſe obſtruction Chair de porc.

de foye & de reins, signamment à ceux qui ont les conduits d'iceux estroits. Dauantage on trouue par experience que le frequent vsage de ceste chair engendre la lepre, pour autant que les pourceaux y sont enclins. C'est pourquoy Moyse (comme dit Tertuliã) l'a defendu aux Iuifs, qui ja estoient subjects à ceste maladie.

Decochons. La chair de cochon d'autant qu'elle est plus humide, d'autant est-elle plus abondante en superfluitez, & moins nourrissante que celle de porc.

De sanglier. La chair du sanglier est bien plus estimée des grands Seigneurs que celle du porc priué. La hure du sanglier sur tout est tenuë pour vne viande delicate & exquise.

De bœuf. La chair de beuf donne vne grande & solide nourriture au corps, mais elle engendre vn sang gros & melancolic. Et d'autant qu'elle est moins visqueuse que celle de porc, d'autant est-elle de substance plus grossiere. Et comme la chair d'vn porc mediocrement aagé vaut mieux, que d'vn plus ieune: ainsi la chair du bœuf qui n'a point encore atteint la fleur de sõ aage, est elle beaucoup meilleure que d'vn plus aagé; pource que le bœuf est de temperament plus sec que le porc. Delà vient

De veau. que les veaux ont la chair de meilleure digestion, que les bœufs & les vaches.

De taureau. La chair de taureau est mal-aisée à digerer, & de mauuais suc.

De cerf. La chair de cerf ressemble aucunement à celle de bœuf. Elle est dure à cuire en l'estomac, & engendre vn suc melancholic, & si.

n'eſt pas beaucoup plaiſante. Par ainſi le fan vaut bien mieux que le cerf, & la biche. De fan, de biche.

Les cheureaux pareillemẽt ont la chair meilleure & plus delicate que les cheures. Car iaçoit que la cheure ſoit de temperamẽt moins ſec que le bœuf, ſi toutefois on la compare à l'homme, elle le ſurpaſſe beaucoup en ſechereſſe. Ioint que la chair de cheure outre ce qu'elle eſt d'aſſez mauuais ſuc, elle a quelque acrimonie en ſoy, qu'on n'aperçoit pas au cabril. De cheurau. De cheure.

On tient bien plus de compte de la chair de cheureul, que de celle de cheure. Auſſi eſt elle bien plus delicate. De cheureul

La chair de bouc eſt la pire de toutes, tant pour la digeſtion, que pour le ſuc, qui eſt virulent. De bouc.

Les agneaux ont la chair fort humide, gluãte & baueuſe. D'agneau.

La chair de brebis eſt encore plus abondante en excremens, & de plus mauuais ſuc, que celle de moutõ. Par ainſi la chair de mouton eſt beaucoup meilleure pour la ſanté, que celle d'agneau, & de brebis. Les moutons de Champagne ſont plus exquis que ceux des autres pays, d'autant qu'ils ont meilleur gouſt, que ceux qui ſont nourris entre les montaignes, & és lieux humides. On fait cas auſſi des moutons de Berry, pour ce qu'ils ont abõdance de bon paſturage. De brebis. De montou.

La chair de belier eſt de mauuaiſe digeſtion, & de mauuais ſuc. De belier.

La chair de liéures eſt melancholique, difficile à cuire en l'eſtomac, & engendre vn aſ- De liéure.

sez gros suc.

De leuraut. Mais celle des leuraux est fort delicate, & plaisante à manger.

De connin. Le lapin de garenne a la chair plus plaisante & moins abondante en excremens, que celuy de clappier, à cause qu'il a plus de liberté de courir, & de faire exercice. Tous deux sont meilleurs à manger estans encores ieunes & petis, que plus grands.

Des oyseaux. La chair des oyseaux n'est pas si nourrissante que celle des autres bestes terrestres, mais elle est plus facile à digerer.

Des poulailles. Entre les domestiques, les poulailles tiennēt le premier rang. Elles engendrent vn suc, qui n'est ny gros, ny tenu, ains moyen, & temperé, d'autāt qu'elles ne sont ny excessiuemēt chaudes, ny froides. Parquoy il n'y a point de raison de les defendre aux goutteux, comme font aucuns. Car puis qu'elles n'engendrent point de mauuaises humeurs, il ne faut point croire qu'elles causent les gouttes.

Poullets. poulles. Chappons. Coqs. Les poulets sont plus delicats que les poulles, & les chappons de meilleur suc que les coqs. Les viels coqs ont la chair nitreuse & salée. C'est pourquoy leur bouillon lasche le ventre.

Des volailles d'Inde. La chair des volailles d'Inde est friande, mais fade & de dure digestion. C'est pourquoy on la fait saupoudrer, fort larder, & aromatizer.

Des phaisans. La chair des phaisans est vne viande excellente, de bon suc, de facile digestion, & qui engendre bon sang, & beaucoup plus delicate à manger que celle de poulaille.

Celle des gelinotes luy ressemble en bonté. Des gelinotes.

La chair de paon est plus dure, plus fibreuse, Des paons. & plus facheuse à digerer. Si toutefois on la laisse attendrir long-temps, elle est de suc loüable.

Les perdrix surpassent tous les autres oyseaux en bonté & delicatesse. Elles ont la chair de bon suc, de facile digestion, qui engendre vn sang tres-louable. Des perdrix.

Les perdreaux sont encores plus friands que les perdrix. Des perdreaux.

On prise bien aussi les beccasses, mais non pas tant que les perdrix. Aussi leur chair n'est-elle pas si delicieuse, ny de si bonne digestion. Des beccasses.

On fait pareillement cas des cailles, horsmis aux pays où il y a abondance d'ellebore, duquel elles prennent volontiers leur nourriture: dont plusieurs personnes pour en vser, y sont surprins d'epilepsie & conuulsion. Elles sont meilleures en Automne, qu'aux autres saisons, pour ce qu'elles sõt plus grasses alors. Les ieunes sont tousiours plus estimées que les vieilles. Des cailles.

Les alouettes sont de complexion chaude & seche. Leur chair est de bonne nourriture, mais elle est assez mal-aysée à digerer, & si resserre, encore que le bouillon d'icelle lasche le ventre. Les alouettes pour estre bonnes doiuent estre grasses, comme elles sont coustumierement en Champaigne, & en Beausse. C'est pourquoy elles y sõt meilleures qu'aux autres pays. Des alouettes.

Les pigeons sont de nature bien chauds. Ils Des pigeons.

allument facilement le ſang, & prouoquent l'appetit de Venus. Ils ne ſont pas propres à ceux qui ont le corps diſpoſé à la fieure, & à la lepre. Les ieunes ont la chair encore humide & tẽdre, mais les vieils l'ont ſeche & dure. C'eſt pourquoy les pigeonneaux ſont de plus facile digeſtion & de meilleur ſuc que les pigeons aagez. Ils ſont meilleurs au Printemps & en Automne, qu'en autre ſaiſon de l'année, pour ce qu'ils mangent force grains alors.

Des pigeonneaux,

Des ramiers. La chair des ramiers eſt dure à cuire en l'eſtomac, toutefois elle n'eſt point mauuaiſe en Hyuer, ſi on la laiſſe attendrir longuement, combien qu'elle conſtipe le ventre.

Des griues. Les griues ont la chair delicieuſe & de bon ſuc, mais aucunement dure à digerer. Horace en fait grand cas. *Nil melius turdo, inquit epiſt.* 1. Martial les extolle par deſſus tous les autres oyſeaux, comme il fait le liéure par deſſus les autres beſtes à quatre pieds.

Inter aues turdus, ſi quis me Iudice certet,
Inter quadrupedes, gloria prima lepus.

Des pluuiers. Les pluuiers ſont auſſi recommandez pour leur bonté.

Des vanneaux. La chair des vanneaux eſt de bõ gouſt, mais de legere nouriture, à cauſe du grand exercice qu'ils prennent à voler.

Des merles. Les merles approchent de la nature des griues, mais on n'en tient pas tant de compte.

Des tourterelles. La chair des tourterelles eſt de nature chaude & ſeche, & de bon ſuc, mais elle eſt vn petit dure à digerer. C'eſt pourquoy les ieunes ſont meilleures que les vieilles. Les graſſes ſont auſſi plus recõmandées que les maigres.

Les oyes ont la chair abondante en superfluitez,& plus facheuses à cuire en l'estomac, que celle des autres volailles,horsmis leurs ailes, qui ne sont pas pires que des autres. Des oyes.

Les canards, sarcelles, poulles d'eau, & autres oyseaux de riuiere ont la chair humide, visqueuse, phlegmatique, excrementeuse, & de facheuse digestion. Partant ne sont pas si salubres,que oyseaux de montaigne. Des canards & autres oyseaux de riuiere.

Les grues & les cigoignes ont la chair dure & difficile à cuire,& engendrent vn suc gros & melancholic. Des grues, cigoignes.

Des autres parties des bestes outre la chair.

Chap. vi.

C'Est assez parlé de la chair;venons maintenant aux autres parties des animaux terrestres.

La ceruelle des bestes est vne viande trop phlegmatique,de grosse substance,& facheuse à digerer.Vray est qu'elle ne donne pas peu de nourriture au corps, quand on la digere bien. Mais elle prouoque bien tost le vomissemẽt. Les volailles ont peu de ceruelle, mais d'autant qu'elle est plus dure,d'autant est-elle plus excellente que celle des bestes à quatre pieds. Les oyseaux de montagne ont la ceruelle meilleure que ceux de riuiere. De la ceruelle des animaux.

La moüelle de l'espine du dos est de mesme nature & faculté que la ceruelle; excepté qu'elle n'est pas si vomitiue. De la mouëlle de l'espine.

La moüelle des os, est plus humide, plus De la mouelle des os.

grasse, plus douce & plus plaisante que la ceruelle. Si on en mange trop, elle donne pareillement enuie de vomir. Quand on la digere bien, elle ne nourrit pas mal.

Des poulmons. Les poulmons d'autant qu'ils sont plus mols & plus rares, que les autres entrailles, d'autant sont-ils de plus facile digestion, mais ils nourrissent moins, & si dōnent au corps vne nourriture trop phlegmatique.

Du cœur. Le cœur est de substance dure & fibreuse, partant difficile à cuire, & tardif à se distribuer, mais s'il peut estre bien digeré, il ne donne pas peu de nourriture au corps, voire de bon suc.

Du foye. Le foye de tous les animaux est de gros suc, de difficile digestiō, & de tardiue distributiō.

De la rate. La rate, bien qu'elle soit plaisante au goust, pource qu'elle a en soy quelque aigreur, on la tient neantmoins à bon droict pour estre de mauuais suc, attendu qu'elle engendre vn sang melancholic.

Des roignōs. Les roignos sont de substance glanduleuse, mais de tres-mauuais suc, & de difficile digestion, principalement ceux des vieilles bestes: car ceux des ieunes sont meilleurs.

Des testicules. Les testicules qui sont du nombre des glandes, ont quelque chose de virulent, retirāt à la nature de la semence qu'ils engendrent, par tant sont de mauuais suc, & de forte digestiō, exceptez seulement ceux de coqs, qui sont tres-excellens. Car ils sont de bon suc, & de grande nouriture, & de tres-facile digestion, principalement quād les coqs sont engraissez.

De la panse. Le ventre, la matrice, & les intestins des bestes

bestes à quatre pieds, sont de substance plus dure & plus seche que la chair, & partant de plus difficile digestion, & de moindre nourriture, & si engendrent vn suc qui n'est point totalemẽt sanguin, ny loüable, mais plus froid & plus crud, de sorte qu'il leur faut du temps beaucoup, deuant qu'ils puissent estre bien digerez, & changez en bon sang. Mais les gisiers des volailles, moyennant qu'ils soient bien cuicts, sont de grande nourriture, principalement ceux de poulailles, & d'oye. *De l'amarry, & des boyaux.* *Des gisiers de volailles.*

Les extremitez sont de fort petit nourrissement, à cause qu'elles sont nerueuses & sans chair, & passent legerement par le ventre, à raison de leur viscosité. *Des extremitez.*

Les pieds de pourceaux sont meilleurs que le groin, & le groin que les oreilles, à cause que ce n'est que peau & cartilage, que l'estomac ne peut digerer. Ainsi est-il des autres animaux. *Des pieds. Des museaux. Des oreilles.*

La langue est de substance laxe, rare & spongieuse, & de mesme nourriture que les corps glanduleux. *De la langue.*

Les glandes des mammelles qu'on appelle tettines, sont plaisantes à manger, signamment quand elles sont pleines de laict. Elles nourrissent beaucoup, & quoy qu'elles soient de gros suc, si font-elles toutesfois en nous bon sang, quand la beste, de laquelle on les prend, est en bon poinct. *Des tettines.*

Les ailes des volatiles, à cause qu'elles font plus d'exercice, engendrent moins de superfluitez, que les autres parties. *Des ailes.*

Les queuës d'autant qu'elles surpassent les *Des queuës.*

autres parties en dureté, d'autant ſont-elles moins nourriſſantes, & plus facheuſes à digerer; mais elles n'ont pas tant de ſuperfluitez, à raiſon de leur mouuement.

Des œufs, & autres alimens iſſuz des animaux terreſtres. CHAP. VII.

Oeufs de poulles, & autres beſtes.

LEs œufs de poulles & de phaiſans excellent en bonté ceux des autres beſtes. Ceux d'oye ſont les pires de tous.

Oeufs frais, Mollets.

Les œufs frais vallent beaucoup mieux que les vieils ponduz. Les mollets ſont de meilleure digeſtion & nourriture, que les autres.

Clairets.

Ceux qui ſont ſi legerement cuićts qu'on les peut humer, nourriſſent moins, mais ils deſcendent plus aiſément en bas, & ſeruent pour adoucir la gorge, & la poitrine.

Durs.

Les durs ſont plus facheux à digerer, & de plus gros ſuc.

Fris.

Ceux qu'on frit à la paëlle, engendrent vn mauuais ſuc, & rendēt l'haleine puante apres la digeſtion, corrompans les viandes auec leſquelles on les mange, de ſorte qu'ils ſont dangereux, principalement à gens qui n'ont point bon eſtomac.

Du laićt.

Le laićt a trois ſubſtances diuerſes, vne ſubtile & fluide, qui eſt le laićt clair; vne groſſe & eſpoiſſe, qui eſt le fourmage: & vne graſſe & huileuſe, qui eſt le beurre: la quantité deſquelles n'eſt pas totalement eſgale en tous les animaux: d'où prouient la diuerſité tant de ſa conſiſtence, que de ſes facultez.

Laićt d'aſneſſe.

Car le laićt d'aſneſſe a plus de la ſubſtance

sereuse que de la fourmageuse. C'est pourquoy il lasche plus, & nourrit moins : mais il est soudainement distribué, pour sa subtilité.

Celuy de brebis au contraire a plus de la substance fourmageuse que de la sereuse. Partant lasche moins ; & nourrit plus ; mais il charge trop l'estomac. Laict de brebis.

Celuy de vache est encore plus gros & plus gras, de sorte qu'il rend plus de beurre que pas vn. Il nourrit beaucoup, & fait bon ventre ; mais il est oppilatif & venteux.

Celuy de cheure au regard des autres est temperé, attendu qu'il n'est ny trop subtil, ny trop gros, ny trop gras, & partant tient le milieu entre tous. Neantmoins il n'est pas seur d'en vser, sans y mesler du succre, ou du miel, de l'eau & du sel, de peur qu'il ne se caille dans l'estomac. Laict de cheure.

Le laict de femme succé de la mammelle est plus propre aux petits enfans, & aux tabides que tous les autres, à raison de la conuenance & familiarité qu'il a auec nostre nature, & substance. Laict de femme.

Le laict nouueau traict, vaut mieux que celuy qui est long-temps gardé, par ce qu'il s'altere & corrompt bien tost à l'air. Laict nouueau traict.

Le laict cuict nourrit dauãtage que le crud, mais il reserre le ventre, par ce qu'en le boüillant, sa serosité se consomme, tellement qu'il en deuient plus espés. Laict cuict.

Le bon laict engendre bon suc. Le laict des animaux qui sont gras, en bon poinct & bien traictez, est bon. Mais celuy des animaux maigres, chetifs & mal-nourris, ne Bon laict.

Mauuais laict. pourroit estre que mauuais, tout ainsi que leur sang.

Laict-clair. Le laict-clair rafraichit, deterge & lasche le ventre.

Du beurre. Le beurre frais eschauffe quelque peu; auec le temps il deuient plus chaud. Il ne nourrit guere, mais il lasche, amollit & adoucit. Il est bon à la poictrine & aux poulmons.

Du fourmage. Le fourmage est de suc reprouué. Car il engendre des grosses humeurs, & oppile les entrailles, & constipe le ventre, & si est difficile à digerer. Toutefois le nouueau n'est pas si mauuais que le vieil, ny le mol que le dur; ny le lasche que le pressé, ny le pertuisé que le massif.

Celuy qui est fort visqueux, est tres-mauuais: comme est aussi celuy qui est trop friable. Le moyen entre les deux est moins nuisible. Pareillement celuy qui n'a point de goust des-agreable, ny de forte qualité, n'est pas si dommageable que son contraire. Le fourmage moderément salé, est meilleur aussi que celuy qui l'est trop, ou qui ne l'est point du tout.

Temperament du fourmage. Au reste tout fourmage, n'est pas de mesme temperament. Car le nouuelet, mollet & doux, est froid & humide: mais le vieil, dur, & salé, est chaud & sec, & a vne acrimonie, à cause de la presure & du sel. Son frequent vsage engendre la pierre aux reins, & excite des songes terribles.

Du sang. Tout sang de quelque façõ qu'il soit preparé, est fascheux à digerer, principalement le gros & melancholic, comme celuy de bœuf.

Le ſang de liéure eſt par tout celebré, cõme le plus friand. C'eſt pourquoy on a de couſtume de le boüillir auec le foye, pour en faire du ciuet. Sang de liéure. Ciuet.

Le ſang de porc eſt pareillement en vſage. Car on mange cõmunément l'hyuer en Frãce des boudins faicts de ſang, de graiſſe & de boyaux de pourceaux, leſquels neantmoins ne ſont pas de fort bonne digeſtion. Sang de porc. Boudins.

Des poiſſons. CHAP. VIII.

LEs poiſſons ſont tous de complexion froids & humides, & par conſequent phlegmatics. Car d'autant qu'ils ſont animaux aquatics, ils tiennent touſiours de la nature de l'eau. La nature des poiſſons.

La nourriture qui en prouient eſt beaucoup plus legere, plus coulante, & pluſtoſt diſſipée que celle des animaux terreſtres. La vertu des poiſſons.

Parquoy les poiſſons qui ont la chair dure ſont plus nourriſſans, & plus ſalubres que ceux qui ont la chair molle, à cauſe qu'ils ſont moins phlegmatics, & qu'ils rendent le ſang moins ſereux, & de meilleure conſiſtence, attendu que leur chair approche plus prés de celle des animaux terreſtres. Et bien qu'en cõparaiſon des autres poiſſons ils ſoient eſtimez difficiles à cuire, ſi eſt-ce qu'au regard des beſtes terreſtres, ils ſont fort aiſez à digerer. Les meilleurs poiſſons.

Les poiſſons de mer ſont meilleurs que ceux d'eau douce, parce qu'ils ſont plus fermes & moins humides, à cauſe qu'ils ſont nourris en eau ſalée. Poiſſons de mer.

Poissons saxatiles. Entre les poissons marins, les saxatiles qui hantẽt autour des rochers, & parmy les pierres sont les plus excellẽs, pour ce qu'ils viuent en lieu plus sec. La nourriture qu'on en prẽd, outre ce qu'elle ne donne point de peine à digerer, est tres-salubre au corps, à raison qu'elle engendre vn sang, qui n'est ny trop tenu ny trop gros, ains de moyenne consistence.

Poissons pelagics. Les poissons qui demeurent en pure & haute mer, sont meilleurs que ceux qui viennent aux riuages, & qui entrent dans les fleuues & estangs maritimes. Les poissons sont encore meilleurs quand la mer est agitée de la tourmente des vents, que quand elle est calme, pour ce qu'ils font plus d'exercice : pareillement quand elle regarde le Septention, par ce que l'air qu'ils humẽt en respirant est plus sain.

Poissons d'eau douce. Entre les poissons d'eau douce, ceux de riuiere sont meilleurs que ceux des estangs, lacs & marescages, pour ce qu'ils n'abondent pas tãt en humidité superfluë, & ont l'odeur plus agreable, & le goust plus suaue.

Poissons de riuiere. Les poissons de riuiere peschez en eau claire & courante sur les cailloux & le grauier, sont biẽ plus exquis, que ceux des eaux dormãtes, troubles & bourbeuses, d'autant qu'il sont plus fermes, plus plaisans à manger, & de suc plus loüable. Ceux des fleuues où il croist des bonnes herbes & racines, vallent mieux aussi que ceux des lieux où il n'y a que des herbes limoneuses, & des racines de mauuais suc pour leur nourriture.

Meschans poissons. Ceux des petits estangs, qui n'ont point de

fontaines, & ne reçoiuent point de riuiere, & où l'eau ne coule point dehors, mais y est tousiours croupissante sans aucũ mouuemẽt, sont tres-mauuais. Mais ceux des ruisseaux qui reçoiuent iournellement les esgouts, immondices & ordures des grandes villes, sont encores pires. Car s'ils demeurent tant soit peu morts, ils se corrompent aussi tost, & sentent mauuais, & sont desagreables à manger, difficiles à digerer, & rendent peu de nourriture, & beaucoup d'excremens. Tellement qu'il ne se faut point esmerueiller s'ils engendrẽt des mauuaises humeurs au corps de ceux qui en mangent ordinairement.

On fait plus de cas des poissons masles que des femelles, encor' qu'elles soiẽt plus grosses. Car les pl⁹ gros poissons ne sõt pas tousiours les meilleurs, d'autant que la grosseur difforme, porte tesmoignage d'vne humidité superfluë, qui est communément aux femelles. Que les masles excellẽt les femelles.

Nonobstant les poissons vallent mieux en la fleur de leur aage, que plus ieunes, pour ce qu'alors ils n'ont pas tant d'humidité superfluë, & donnent vne nourriture plus solide au corps. De là vient le prouerbe, Pourquoy les vieils poissons vallent mieux que les ieunes.

Choisis en toute saison,
Ieune chair, & vieil poisson.

Toutefois Galien, Rondelet, & plusieurs autres Medecins tant anciens que modernes ont opinion que tous les poissons, qui ont la chair molle (comme les ieunes) sont les meilleurs. Mais ceux qui voudront bien examiner mes raisons, trouueront qu'elles doiuẽt estre preferées à leur authorité. Il me semble que Opinion de Galien & de Rondelet contraire à celle de l'autheur.

tant plus les poissons ont la chair molle, tant plus ils ont besoin d'estre bien assaisonnez auec sauces aromatiques, pour corriger leur humidité superfluë: mesme que ceux qui sont les plus humides, & dauantage abondans en superfluitez, sont meilleurs salez que frais, par ce que le sel consomme leur humidité excessiue.

Proiect de l'autheur.

D'autant que les poissons sont differens en bonté selon leurs especes, pour discerner les meilleurs parmy les autres, ie traicteray en particulier premierement des plats, consequemmẽt des autres qui n'ont qu'vne simple peau polie, & lissée, puis de ceux qui sont reuestus de petites escailles, en apres de ceux qui sont couuers de coquilles, & finalement des ceteux qui sont garnis d'vn gros cuir, & d'armure par dessus.

La Sole.

Entre tous les poissons de mer, la Sole est fort recõmandée pour sa bonté. Car outre ce qu'elle est fort plaisante au goust, elle est de bon suc, & de facile digestion. Galien au liure des viandes de bon & mauuais suc, la met au nombre des alimens qui engendrent vn suc ny trop gros, ny trop tenu, ains moyen. Au liure de la faculté des aliments, il reprend Philotimus, pource qu'il ne l'auoit point mis au catalogue des poissons qui ont la chair molle. Toutefois Rondelet maintient qu'elle a la chair dure & vn peu visqueuse. Qui est cause qu'elle se corrompt difficilement, & se peut plus longuement garder, & porter fort loing sans se gaster: mesme qu'elle est meilleure & plus salubre, quand elle est portée loing,

que sur le bord de la mer. Les Grecs l'appellent βȣγλωσσα, pource que sa forme retire à la langue d'vn bœuf; & les Latins *Solea*, pour ce qu'elle ressemble à la semelle d'vn soullier.

Le turbot a pareillement la chair tendre, delicate & saluqre. Les anciens l'appellent *rhombus*, pour sa forme. Le turbot.

La barbuë a la chair plus molle que le turbot, & plus plaisante que la plye: C'est vne espece de *rhombus*, que Rondelet surnomme *Læuis*, à la difference de l'autre, qui est *aculeatus*. La barbuë.

Le poisson qu'on appelle vulgairemẽt plye, & en nostre quartier plays, comme si on vouloit dire plat, ou en Grec πλατύς, est vn assez bon manger, principalement quand il est frit en la paelle. Vray est qu'il n'est pas si plaisant que la sole, ny si exquis. Les plays de la mer entrẽt quelquefois dans les estangs maritimes, & dans les riuieres, pour chercher l'eau douce. Mais ceux qui ont demeuré aux estangs ne sont pas si fermes, & sentent la bourbe. Ceux qui ont esté nourris aux riuieres sont encores plus mols, & presque insipides. Partãt ceux qui se prennẽt dans la mer, doiuent estre preferez aux autres. Les Grecs l'ont nommé ψῆττα, & les Latins *passer*. La plye.

Aucuns l'appellent plye, quand il est grand, & quarelet quand il est petit; combien que Rondelet pense qu'ils soient differens d'espece, pour ce qu'il semble que le quarelet soit de forme plus quarrée que la plye, dont vient qu'il est nommé *quadratulus*. Le quarelet.

La raye. Les rayes sont de plus grande nourriture, mais plus dures & plus difficiles à digerer, d'autant qu'elles sont cartilagineuses. Les fraisches sentent fort la marine. Ceste desagreable odeur se perd quand elles ont esté quelque temps gardées. C'est pourquoy elles sont meilleures à Reims, qu'à Abbeuille; à Paris, qu'à Rouën; & à Lyon, qu'à Marseille. Car en les portant loing elles s'attendrissent, & deuiennent plus plaisantes au goust. Les Grecs appellent la raye βάτος pour ce qu'elle a la queuë piquãte, comme vne ronce.

La lamproye. La lamproye a la chair molle & quelque peu glutineuse, mais fort friande: C'est pourquoy on la prise tant. Au commencement du Printemps elle entre de la mer dans les riuieres. Ausone l'apelle *mustella*. Aucuns la nomment *muræna fluuiatilis*; & les autres *galexia*.

L'anguille. L'anguille a la chair gluante, & de mauuais suc, tellement qu'elle n'engendre iamais bon sang: Et principalemẽt quand elle est prise en eau orde & bourbeuse. Quelquefois elle entre des riuieres dans la mer, & en deuiẽt meilleure. Estant salée elle est aussi renduë plus salubre, pour ce qu'elle n'est plus si visqueuse.

Le maquereau. Le maquereau que les Grecs appellẽt σκόμβρος & les Latins *scomber*, a la chair molle, grasse & delicate, & partãt propre pour estre salée. Il s'en prend de plus grands en la mer Oceane, qu'en la Mediterranée, mais ils sont plus durs, plus secs, & moins plaisans au goust.

Le merlus. Les Grecs ont nommé ὄνος & ὀνίσκος & les Latins *asellus*, le poisson que nous appellons

merlus, comme ſi nous voulions dire, luc de mer, par ce qu'il a la bouche & la queuë comme vn brochet. Galien le nombre entre les viandes de bon ſuc, & de facile digeſtion, & maintient qu'il a la chair auſſi bonne que les ſaxatiles, quand il eſt nourry de bon aliment, & qu'il ne bouge de la mer; mais qu'il deuient gras, viſqueux & chargé de ſuperfluitez, & moins plaiſant à manger, quand il vit de mauuaiſe nourriture, dans les eaux meſlées.

Le merlan eſt vne eſpece d'aſnon, il a la chair tẽdre, molle, & ſi legere, qu'elle ne charge guere l'eſtomac. C'eſt pourquoy il eſt bon de le frire en la paëlle, apres eſtre ſaupoudré de farine, à fin que ſa nourriture ne ſoit point ſi coulante. Le merlan.

La moluë ou moruë eſt encore vne eſpece d'aſne. Quãd elle eſt fraiſche, elle a la chair biẽ meilleure, qu'eſtant ſalée & deſſechee. Car ſa chair alors eſt ſi glutineuſe, qu'elle ſ'attache aux doigts en la mangeãt, bien qu'elle ait eſté longuement trempée dans du beurre. Ce qui ſemble eſtrange, d'autant que le ſel eſchauffe, attenuë & inciſe. Mais il arriue qu'elle deuiẽt auec le temps plus viſqueuſe, à cauſe que l'humeur tenuë en eſt cõſommée. Tout ainſi que nous voyons la farine diſſoute en eau, ſi on la fait quelque temps cuire, les plus ſubtiles parties eſtans conſommées par le feu, elle deuiẽt ſi eſpoiſſe & glutineuſe, qu'elle ſert de colle. Nous voyons pareillemẽt le ſuccre diſſout en eau, en le cuiſant ſe rendre beaucoup plus viſqueux. La moluë.

Le saulmon. Le saulmon prend tousiours sa naissance en l'Ocean, mais il se retire au Printemps aux riuieres qui coulent dedans. Il a la chair tendre, grasse, douce, fort friande & excellente au goust, de sorte qu'il est preferé à tous les autres poissons pour sa delicatesse. Si n'est-il pas pourtant le plus salubre, principalement aux malades, d'autant que sa nourriture est plus grossiere, plus visqueuse, & plus facheuse à digerer, que n'est celle des poissons saxatiles, selon l'opinion de Gesner. Il est beaucoup meilleur frais que salé, encore qu'il ne soit pas mauuais quand il est nouueau salé.

La truitte. Les truittes ressemblent aux saulmons. Vray est qu'elles ont la chair plus seche & moins friable. Il s'en trouue aux grands lacs, qui sont presque aussi grandes que saulmons, qu'on appelle pour ceste cause truittes saulmonées, Elles mangent des poissons, des vers & du grauier: & ayment infiniment l'eau claire & froide. C'est pourquoy elles cherchent ordinairement les sources & les fontaines: & se delectent merueilleusement parmy les pierres & les cailloux. Tellement qu'entre les poissons d'eau douce, on les peut bien apeller saxatiles, Elles sont fort agreables au palais, & bonnes principalement quand elles sont mangées chaudes, & qu'elles ne sont point longuemēt gardées. Toutefois Rondelet les defend aux malades. Mais nous ne voyons point de raison pertinente, pourquoy nous n'en puissiōs hardiment bailler aux malades, au defaut des poissons saxatiles de la mer.

Il y a deux ſortes de perches, l'vne de mer, & l'autre de riuiere. D'autant que Galien priſe celle de mer, pource qu'elle eſt du nombre des poiſſons ſaxatiles, d'autant Rondelet prēt il plaiſir à meſpriſer celle de riuiere. Il dit qu'elle a la chair dure & ſolide. Nous reſpondons qu'elle en eſt tant plus ſalubre, & moins phlegmatique, & qu'elle ne ſe corrompt pas ſi toſt. Il adiouſte qu'elle eſt plus difficile à digerer, que l'autre. Mais nous maintenons le cōtraire, pource que les poiſſons d'eau douce ne ſont iamais ſi fermes, que ceux qui ont eſté nourris en eau ſalée, & dans les rochers. Parquoy nous tenons contre ſon opinion, que la perche qui a eſté peſchée en vne riuiere claire & nette eſt bonne, non ſeulement aux ſains, mais auſſi aux malades. La perche.

Auſone eſt le premier entre les Latins qui a donné au brochet nom *Lucius*, qui ſemble eſtre deduit du Grec λύκος, qui ſignifie loup, pource qu'il deuore ordinairement les autres poiſſons de la riuiere, comme fait le loup marin ceux de la mer, qui pour ſa voracité eſt pareillement appellé des Grecs λάβραξ. Sa chair eſt dure & ferme, quand il a eſté prins en vn fleuue, ou dans quelque grand lac: mais elle eſt viſqueuſe & de mauuais ſuc, s'il a eſté nourry en vn eſtang, ou dans quelque eau mareſcageuſe. Nous faiſons grand cas des grands brochets, qui ont eſté peſchez en vne eau claire & nette. Le brochet.

Les carpes ont la chair molle, humide, vn peu viſqueuſe, & aſſez fade. Vray eſt que pour la diuerſité des lieux où elles ſont nourries, La carpe.

elles ſont plus ou moins ſalubres, ou inſalubres. Celles qu'on trouue dãs les riuieres claires & nettes, ſont bien meilleures non ſeulement au gouſt, mais auſſi pour la ſanté. Celles qu'on prẽd aux eaux qui reçoiuẽt les eſgouts & ordures de la ville, encores qu'elles ſoient graſſes, ſont neantmoins de mauuais ſuc. Celles des eſtangs & viuiers mareſcageux ſentent ordinairement la bourbe. La carpe eſt appellée des anciens *cyprinus*.

L'aloſe. L'aloſe eſt vn poiſſon de mer, qui reſſemble bien à la ſardine, horſmis qu'il eſt plus grand & plus large. Au Printemps & en Eſté elle entre aux fontaines & aux riuieres, & y deuient tellement graſſe, qu'elle en a la chair molle, plaiſante, d'aſſez bõ ſuc & de facile digeſtion. A raiſon dequoy on la trouue meilleure quãd elle eſt prinſe loing de la mer, que prés. Les Grecs l'appellẽt θρίσσα & les Latins *clupea*.

Les ſardines Les ſardines ſont ſemblables aux harangs; elles ſe gardent deux ans ſalées.

Les anchoies Les anchoies reſſemblent aux petites ſardines. On les mange ſalées auec huile, vinaigre & poyure, pour exciter l'appetit: prinſes à l'entrée de table, elles laſchent le ventre.

Les harangs. Les harangs frais ont la chair graſſe, molle & delicate. Ils reſſemblent ſi bien aux petites aloſes, qu'à grand peine les peut-on diſcerner. Il ne ſ'en trouue qu'en la mer Oceane ſeulement, où ils ſont quelquefois en ſi grandes troupes, qu'il n'eſt pas poſſible de les prẽdre. Mais apres l'equinoxe d'Automne, ils ſe diuiſent par bandes, & changent de lieux, & vont çà & là par eſcadrons; de ſorte qu'on en

prend ordinairement beaucoup enſemble. Et meurẽt auſſi toſt qu'ils ſont hors de l'eau. On les ſale incontinent, puis on les arange dans des tonnes: Belon croit qu'ils ſoiẽt pour ceſte cauſe appellez arangs.

On en ſeche d'autres à la fumée, apres les auoir vn peu ſalez, qu'on appelle ſorez. Les ſorez.

Il y a pluſieurs ſortes de rougets, entre leſquels celuy qui eſt appellé en Grec τρίγλη, & en Latin, *mullus*, eſt fort celebré des anciens, pour ſa delicateſſe. Sur tous les poiſſons de mer, il a la chair fort dure, & neantmoins fort friable, d'autant qu'il n'a point de viſcoſité ny de greſſe, & nourrit dauantage que les autres, quand on le digere bien. Toutefois ceux qui ſont extremement grands, n'ont pas la chair ſi plaiſante, ny ſi aiſée à digerer, que les moindres. Ceux qui mangent des petis cancres ſentent mauuais, & ſont deſagreables au gouſt, de faſcheuſe digeſtion, & de mauuais ſuc, dit Galien. Les rougets.

Le rouget que les Latins appellent *cuculus*, n'eſt pas auſſi à contemner: non plus que celuy qu'ils nomment *Lyra*. L'vn & l'autre a la chair dure & ſeche, & peu ou point glutineuſe.

Le goujon de mer eſt plus exquis que celuy de riuiere. Celuy qui vit aux riuages ſabloneux, ou autour des rochers, eſt excellent, tant pour le plaiſir, que pour la digeſtion, & bõté de ſon ſuc. Celuy qui ſe trouue aux embouchures des fleuues, ou aux eſtangs maritimes, ou autres, n'eſt pas ſi plaiſant, ny de bon ſuc ny facile à digerer. Celuy qui vient des eaux Le goujon.

bourbeuses, ou des riuieres qui reçoiuent les immondices de la ville, est tres-mauuais. La chair des goujons est plus dure, que celle des saxatiles, & plus molle que celle des rougets, dit Galien. On l'appelle en Grec κωβιὸς, & en Latin *gobio*, & *gobius*.

Le barbeau. Le barbeau a la chair blanche, molle, suaue, mais fort phlegmatique. C'est pourquoy le vieil vaut bien mieux que le ieune: Aussi est-il de plus grand pris. Le vulgaire tient que ses œufs sont veneneux, pource qu'ils desuoient l'estomac par haut & par bas. Mais cela se fait à raison qu'ils esmeuuent & excitent la cholere. Ausone le nomme en Latin *barbus*. On le pourroit bien appeller aussi *mugil fluuiatilis*.

Le musnier. Les Grecs nomment pareillemẽt κέφαλος ποτάμιος, & les Latins *capito fluuiatilis*, le poisson que nous appellõs vulgairemẽt musnier, pource qu'il s'en trouue quantité à l'entour des moulins. Il se nourrit de bourbe & d'eau. Il a la chair blanche, & le goust fade. Il deuient meilleur, quand il est salé.

La brame. La brame se plaist aux eaux dormantes, & se nourrit là d'herbes, de bourbe & d'ordure. Sa chair est molle, grasse, & excremẽteuse. Neãtmoins il y en a aucuns qui en font estat. Tantost on la rostit sur le gril, tantost on la met en paste, estant bien espicée. Mais elle est plus plaisante ou goust, que salubre au corps.

La vandoise. La vandoise a la chair molle & douce. Rondelet dit que c'est vne espece de *Leuciscus*.

La tanche. La rosse (que Gesner appelle en Latin *rutilus*) n'a pas la chair si sauoureuse que la vandoise.

La tanche

La tanche se nourrit de bourbe & de mucosité. C'est pourquoy elle se plaist aux eaux marescageuses & dormantes. Sa chair engendre vn suc gros, visqueux & excrementeux Ausone l'appelle *tinca*. La tanche.

Les huistres & toutes manieres de poissons reuestus de grosses escailles, qu'Aristote appelloit *ostracodermes*, engendrent vn sang fort gros & espés. Vray est que leur eau a vertu de lascher le ventre, tout ainsi que le laict clair: mais leur chair est grossiere & dure à digerer, causant en nous quantité d'humeurs terrestres & melancholiques. Les bons compagnons les font cuire sur le gril dans leurs escailles, y adioustans du beurre & quelque peu de poyure, pour exciter l'appetit de Venus. Plusieurs les font cuire entre deux plats. Aucuns les font frire à la paëlle : les autres les mangent cruës. Les huistres.

Les moules sont appellees en Grec μύες & μύακες en Latin *mytuli* & *musculi*. Elles se prennent ordinairement en la mer. Il s'ẽ trouue aussi aux riuieres & aux estangs, où il y a des pierres, ou bois attaché. On en voit des grandes & des petites. Les plus grandes sont dures & facheuses à digerer, & engendrent vn gros sang, & force pituite : mais elles nourrissent beaucoup, & esmeuuent le ventre & l'vrine. Les plus petites ont la chair plus molle & & plus douce de bon suc: mais elles nourrissent moins, & prouoquent dauantage l'vrine. Celles de mer ont la coquille plus espoisse & plus courte, & sont plus agreables au palais, que les autres. Les moules.

Les tortues. Les tortuës que les Latins appellent *testudines* ont la chair principalement des espaules & des cuisses grasse, douce & delicate. Il y en a des terrestres & des aquatiques. Et de celles-cy, les vnes viuent en la mer, aucunes aux riuieres nettes, & les autres aux marescages. Les tortues de mer sont estimees les meilleures. Leur chair ne sent nullement la marine.

Les escreuisses. Galien dit que les escreuisses, cancres, gammares, & les autres poissons nõmez en Grec *malacostracs* ont tous la chair dure, difficile à digerer, & fort nourrissante: laquelle estant cuicte en eau perd tellemẽt son suc salé, qu'elle constipe le ventre. Rondelet tout au contraire escrit que les escreuisses dites *astaci fluuiatiles*, ont la chair molle, fluide, tres-humide, & peu nourrissante. Mais l'opinion de Galien doit estre preferee à la sienne.

Les escargots. Combien que les escargots soient du nombre des animaux terrestres, si est ce toutesfois qu'il n'est point impertinent d'en faire icy mẽtion, à cause qu'ils ont des coquilles comme les aquatics, desquels ie viens de parler. Les escargots ont la chair dure & difficile à cuire, mais fort nourrissante, quand elle est digeree. & si ont vn suc qui lasche le ventre, ne plus ne moins que les poissons garnis de grosses escailles. Au surplus les limaçons font le sang gros & espés.

Les balaines & autres poissons ceteux. Les balaines, dauphins, thuns & autres grands poissons de mer, appellez ceteux, ont tous la chair dure, de mauuais suc, & chargées d'excremens. C'est pourquoy on a de coustume de les saler, à fin de rendre la nourriture

qu'on en tire pour le corps plus subtile,&plus propre pour la digestion, & la generation du sang. Car la chair fraische de ces poissons-là, si elle n'est fort bien digeree, amasse vn tas d'humeurs cruës aux veines, dit Galien.

Iaçoit que les grenoüilles ressemblent aux bestes terrestres, si sont elles neantmoins aquatiques. Il est besoin de les bien distinguer. Car celles qui viuent dans les marescages sont tenues pour veneneuses: mais celles des riuieres, ruisseaux & fontaines sont bonnes à manger, principalement les cuisses. Elles ont la chair blanche, & dure quand elle est fraische, mais estant gardee, elle deuiẽt tẽdre. Les Grecs les appellent βάτραχοι, & les Latins *ranæ*. Les grenouilles.

Des herbes bonnes à manger. CHAP. IX.

La vertu des herbes.

LEs herbes en comparaison des bestes sont peu nourrissantes, mais elles sont propres les vnes pour raffraichir, les autres pour reschauffer, accommodees en potage, salade, sausse, ou autre maniere.

De la laictue.

Entre les herbes qu'on mange ordinairemẽt, la laictüe tient le premier rang. Elle est de meilleur suc, que toutes les autres. Elle raffraichit bien le corps, fait dormir, empesche les songes, refrene la concupiscence charnelle. Pour ceste cause les gens de religion, & autres non mariez en doiuent vser souuent.

La chicoree des iardins a mesme vertu que la laictue, mais elle n'est pas si plaisante au goust, ny de si bon suc. De la chicoree.

De l'ozeille. L'ozeille à raiſon de ſon aigreur eſt agreable à mãger, elle excite l'appetit, & mitige la chaleur de l'eſtomac, & du foye. Eſtant boüillie auec la chair elle l'attendrit.

Du pourpier. Le pourpier rafraichit fort, appaiſe la ſoif, eſtaint l'ardeur de Venus, deſagaſſe les dents, addouciſſant de ſon humidité viſqueuſe ce qui auroit eſté rendu aſpre, & par trop deſſeché par choſes aigres & vertes.

De la poiree. La poiree (qu'on appelle joutte à Reims) n'eſt guere bonne à l'eſtomac. Son ſuc eſt ſi deterſif, qu'il laſche le ventre.

Des choux. Les choux engendrent mauuais ſuc, nuiſent à l'eſtomac, & à la veuë, & cauſent des horribles ſonges. Leur premier boüillon eſt laxatif, mais ils reſerrent le ventre, quand ils ſont cuicts encore vne fois en eau boüillante, parce qu'ils ont perdu alors leur nature nitreuſe & ſalee.

Des eſpinards. Les eſpinards amoliſſent le ventre, & humectent le corps, mais ils ſont venteux. Pour empeſcher qu'ils n'excitent des vents, il les faut premierement boüillir en l'eau qu'ils rendent, ſans y en mettre d'autre: puis adiouſter quelque peu de poiure auec du beurre & du verjus quand on les fricaſſe en la paëlle.

De la bourrache, & de la bugloſe. La bourrache & la bugloſe ſeruent en potage, pour purifier le ſang, & tenir le ventre laſche. Leurs fleurs ſont fort bonnes en ſalade, pour reſiouyr le cœur, & conforter les eſprits vitaux. On les trẽpe pareillement dans le vin, pour apporter gayeté, & chaſſer toute triſteſſe.

Du houblon. Le ieune houblon eſt de ſuc loüable, il purifie le ſang, & eſt ennemy de l'humeur melãcholic-

Les asperges outre ce qu'elles sont gratieuses au goust, profitent à l'estomac, desopilent le foye, & les conduits de l'vrine, & font bon ventre, estans mangees à l'entree de table. Des asperges

Les artichauds eschauffent le sang, & incitent nature au combat amoureux de Venus, ils sont bons à l'estomac, & donnent appetit. Toutefois Galiẽ dit qu'ils sont de mauuais suc, principalemẽt quand ils deuiennẽt trop durs, dautant qu'ils engendrent alors vn suc cholerie & melancholic. Mais on les estime tant pour leur friandise, qu'il ne se fait banquet magnific sans y en auoir. On mange non seulement les pommes, mais aussi les cardes d'artichauds, auec beurre, sel & vinaigre. Des artichauds.

Le cresson encore qu'il prenne sa naissance aux ruisseaux des fontaines, si est-ce qu'il est de temperament chaud & sec, & prouoque l'vrine. On le mange ordinairement crud en sallade. Les Grecs l'appellent *sisymbrium* aucuns *cardamina*, pource qu'au goust il ressemble au cardame que les Latins nomment *nasturtium*, & les François *nasitort*. Du cresson.

La roquette eschauffe fort, elle excite l'appetit de Venus. Elle fait mal à la teste, si on la mange seule en salade. Il est meilleur de la mesler auec des fueilles de laictuë. De la roquette.

Aucuns mangent du basilic en salade, mais il est de mauuais suc, & n'est pas bon à l'estomac, ny aux yeux. Vray est que son odeur resiouït le cœur. Du basilic.

La menthe fortifie l'estomac, & le remet en appetit. Son odeur fait reuenir le cœur. De la menthe.

Le fenoüil est vtile à la veüe, il augmente la Du fenoüil.

semence, & engendre abondance de laict aux mammelles des femmes.

Du persil. Le persil est agreable à l'estomac, & profitable aux roignons, parce qu'il est diuretic.

Du cerfueil. Le cerfueil excite l'appetit, fait vriner & purifie le sang.

De la saulge. La saulge est manifestement chaude, & quelque peu astringente. Il est bon d'en assaisonner les viandes, pour resueiller l'appetit, & digerer les cruditez de l'estomac.

De l'hyssope. L'hyssope eschauffe & desseche fort. Par sa subtilité elle nettoye la poictrine & les poulmons, des phlegmes gros & visqueux, qui s'y amassent.

Du thym. Le thym est de mesme tẽperamẽt, & pectoral aussi, il prouoque l'vrine & les mois des fẽmes.

De la sariette La sariette est pareillement chaude & seche, elle ouure l'appetit, aide la digestion, & excite au coït.

De la pimpernelle. La pimpernelle est fort agreable en salade. Mise dedans le vin, elle le rend aucunement aromatic, & de plus plaisant goust. On en fait grand cas en temps de peste, prise en breuuage elle est souueraine pour restraindre le flux menstruel des femmes.

Des raues. Les raues qu'on appelle autrement raiforts, ont vne chaleur & acrimonie manifeste, & partant vertu d'attenuer. On en vse ordinairement auec les viandes en forme de salade, pour ouurir l'appetit. Galien est d'aduis qu'on les mange à l'entree de table, à fin qu'elles descendent incontinent: combien que Dioscoride ait escrit qu'il les faut prendre à la fin du repas, afin d'ayder à la digestion, & qu'estans prinses

au commencement elles fouslleuent les viandes, & les font vomir. Aucuns tiennent que le frequent vsage des raues fait auoir quantité de laict aux nourrices.

Les naueaux sont venteux, & ont grande vertu d'esmouuoir le desir de Venus. Il nourrissent peu, & engendrent des vers aux petits enfans par leur douceur. Les petis nauets sont beaucoup pl' sauoreux, que les gros naueaux. Il faut assaisonner les naueaux auec du poiure, ou de la moustarde, pour corriger leur vẽtosité *Des naueaux*

Les cheruis, carottes & pastenades nourrissent encore moins que les naueaux, & sont difficiles à digerer, comme les autres racines, neantmoins ils eschauffent manifestement & prouoquent l'vrine, & les mois des femmes. *Des cheruis carottes & pastenades.*

Les ails, oignons & porreaux eschauffent extremement le corps, digerent les cruditez, subtilient les grosses humeurs, decouppent les visqueuses, & desoppilent les entrailles. Quand il sont bien cuicts, il perdent leur acrimonie, & donnent quelque peu de nourriture au corps, ce qu'ils ne faisoient pas auparauant; & ne sont plus de mauuais suc, comme ils estoient. Mais comme ils sont propres à ceux qui ont vn tas d'humeurs phlegmatiques, crues, grosses & visqueuses, & qui sont subjects à la grauelle, & à difficulté d'vrine : ainsi sont-ils contraires à ceux qui sont de nature cholerics, & subjects au mal de teste. *Des ails, oignons & porreaux.*

Des fruicts. CHAP. X.

ENTRE les fruicts ceux qui sont massifs & terrestres, sont fort nourrissans & de lon- *La vertu des fruicts.*

gue duree: mais ceux qui ſont de conſiſtence humide donnent peu de nourriture, & ne ſe peuuent garder, d'autant qu'ils ſe corrompent incontinent: Vray eſt qu'ils ſont pluſtoſt digerez, & plus promptement rendus par le ventre, que les ſolides, principalement quand ils ont quelque qualité nitreuſe, & vertu deterſiue: auſſi ſont ils de plus mauuais ſuc, que ceux qui n'õt aucune qualité manifeſte au gouſt, & outre ce ſont venteux, comme ceux qu'on mange deuant qu'ils ſoient parfaictement meurs. Tellement qu'ils ne ſont profitables qu'à ceux qui durant la grande chaleur d'Eſté ſont fatiguez à force de cheminer & trauailler. Car ils ſont bons alors pour les rafraichir, & leur humecter la ſechereſſe du corps.

Des melons. Les melons de leur nature ſont extrememẽt froids & humides, & de mauuais ſuc, ils ſe corrompent aiſement en l'eſtomac, & deſcendent pluſtoſt en bas que les courges: ils ſont ſouuerains pour temperer la chaleur des reins, & pour faire vriner, & vuider la grauelle, à cauſe qu'ils ont vne vertu abſterſiue laquelle toutefois eſt plus grande en la ſemence, qu'en la chair. Il faut choiſir ceux qui ont la chair ferme, & leur cauité ſeche, & qui ſont meurs, pource qu'ils ſont moins froids, & plus delicats à manger.

Des cõcombres. L'vſage des concombres eſt bien dangereux, d'autant que leur nourriture ne vaut rien, & que leur ſuc ſe corrompt facilement és veines. Vray eſt que leur ſemence miſe en orge mondé, ou en decoction, prouoque l'vrine & rafraichit l'ardeur des reins.

Les courges & les citroüilles ne ſont pas ſi pernicieuſes que les concombres.moyennant qu'on corrige leur aquoſité auec ſaffran, poyure ou autre pouldre aromatique. Eſtans cuictes elles n'ont point de qualité manifeſte au gouſt, & ne donnent pas grande nourriture au corps,à cauſe que leur ſuc eſt aqueux, mais elles ſe digerent ſans peine,& gliſſent aiſément en bas, à raiſon de leur humidité. Des courges & citroüilles.

Les figues nourriſſent dauantage que tous les fruicts paſſagers, & ne ſont pas de ſi mauuais ſuc.Vray eſt qu'elles ſont venteuſes, mais elles trauerſent ſoudain outre l'eſtomach, & paſſent aiſément par tout le corps, à cauſe qu'elles ont vne grande vertu abſterſiue,tellement qu'elles font ietter la grauelle hors des reins. Les figues meures ſont beaucop meilleures que les verdes.Les figues ſeches (qu'on appelle cariques)excellent auſſi en bonté les recentes.Elles laſchent le ventre, & nettoyent les roignons, pource qu'elles ſont aperitiues. Il ſe faut garder toutesfois d'en trop vſer,pour ce qu'elles engendrent vn ſang qui n'eſt pas fort bon & vne chair qui n'eſt point ferme ny ſolide,ains ſpongieuſe & mollaſſe, & cauſent quantité de poux, cõme aſſeure Galien. Des figues.

Les raiſins ne ſont pas ſi nourriſſans que les figues;mais ils ont cela de bon, qu'ils paſſent viſtement par l'eſtomach,encore qu'ils ſoient compoſez de ſubſtãces diuerſes.Car les pepins qui ſont de ſubſtance ſeche, & aucunement aſtringente,paſſent incontinent au trauers des boyaux,ſans receuoir alteration quelconque, partant ne nourriſſent point, ains reſſerrent: Des raiſins.

La peau qui est autour, reçoit aussi peu de changement dans l'estomach, tellemét qu'elle ne donne guere dauantage de nourriture, ains vn peu d'astriction. Par ainsi il n'y a que la substance charnuë qui est dedans leurs grains, & le jus qui est parmy, qui nourrissent, & qui laschent. Mais la substance charnuë nourrit plus, & lasche moins, & le jus (qu'õ appelle moust) nourrit moins & lasche plus, & s'il ne passe soudainement, il remplit le ventre de ventosité. Mais les raisins qui sont penduz quelque tẽps en l'air, pourueu qu'ils soient biẽ meurs, deuiennent bons en perfection. Car ils n'enflent point l'estomach, & ne troublent point le ventre, comme ceux qui sont noueaux, ains raffraichissent legerement, & remettent en appetit les desgoustez.

Des passules. Les raisins de questé, qu'on seche au Soleil, pour la varieté de leur goust, ont diuerse temperature & vertu. Car les doux sont de temperament plus chauds, & les aspres plus froids: ceux-là sont moyennement detersifs: mais ceux-cy fortifient l'estomach, & constipent le ventre. Ceux qui sont gras, & qui ont l'escorce deliée, sont les plus excellens. Ceux de Damas sont tousiours preferez aux autres. On fait grand cas aussi de ceux de Corinthe.

Des fraises. Les fraises outre-ce qu'elles sont bonnes à manger en Esté, elles sont proffitables aux bilieux, & à ceux qui ont l'estomach trop eschauffé, & qui sont alterez: Car elles estanchent la soif. Leur jus est souuerain pour oster les rougeurs & petites gratelles qui viennent au visage de chaleur de foye, mesme pour

effacer les taches & boutons de ladrerie.

Les framboises à cause de leur douce aspreté, ou pluſtoſt de leur douceur tāt ſoit peu aſpre, ſont ſi aggreable au gouſt, qu'il n'eſt rien plus. Car il n'y a ſaueur, ny odeur pl⁹ plaiſante, que celle de la framboiſe. C'eſt pourquoy le vin qui ſent la framboiſe eſt touſiours eſtimé le plus excellent. Et bien que les framboiſes ne ſe puiſſent garder long-temps fraiſches, on les peut neantmoins conſeruer confites tant qu'on voudra. Leur confiture ſurpaſſe en delicateſſe toutes les autres. Leur couleur vermeille delecte pareillement la veüe. Des framboiſes.

Les meures deſcendent ſoudain en bas, à cauſe qu'elles ſont de ſubſtance humide & gliſſante, & auſſi qu'elles ont quelque qualité tant ſoit peu acre. S'il arriue d'auanture qu'elles arreſtent trop long temps au ventre, elles ſe corrompent incontinent, comme les autres fruicts qui ne ſont point de garde. C'eſt pourquoy il les faut manger à jeun, ou bien à l'entrée du repas. Car ſi elles rencōtrent quelque mauuais ſuc en l'eſtomach, ou ſi on les prend apres les autres viandes, elles ſe corrompent quant & quant. Elles donnent peu de nourriture au corps, mais elles ſont bonnes en Eſté pour raffraichir l'eſtomach, & le foye trop chaud. Des meures.

Les groiſeles deuant qu'eſtre meures, ont vne verdure agreable au palais. On en vend tous les ans vne grāde quantité à Reims, pour ce que les gens de ceſte ville les ayment tant, qu'ils en vſent beaucoup en leurs potages, Des groiſeles.

ſauſſes, paſtez, & tartes qu'ils appellent au pays coqueluces. Pour ceſte cauſe les jardiniers y cultiuent diligemment les groiſeliers, pour le grand profit qu'ils en tirent. Ie ne veux pas icy meſpriſer les groiſeles, de peur de deſgouſter & deſappetiſſer les Dames de Reims, qui durant la ſaiſon, ne trouuent point de viandes bonnes, ſi elles ne ſonts aſſaiſonnées auec force groiſeles. Ioint que ce fruict n'apporte point de dommage aux Medecins du lieu.

Des groiſeles d'outremer.

Les groiſeles rouges ont vn gouſt aigredoux fort plaiſant au palais. Elles raffraichiſſent le corps, eſtanchent la ſoif, donnent appetit, fortifient l'eſtomach, & reſerrent le flux de ventre excité d'humeur bilieuſe. Les Apothicaires gardent le ſuc de ce fruict cõfit, pour s'en ſeruir le long de l'année, & l'appellent *rob de ribes*.

Des ceriſes.

Les ceriſes mangées fraiſches font bon ventre; eſtans ſeches, le reſerrent. Celles qui ſont paruenuës à parfaite maturité ſont douces; mais celles qui ne ſont point encores meures, ſont aſpres, ou aigres. Les douces laſchent plus le ventre, mais elles ne ſont pas ſi bonnes à l'eſtomach. Les aſpres au contraire. Les aigres ſont bonnes aux eſtomachs phlegmatics & remplis de ſuperfluitez. Car elles ſont plus deſſicatiues que les aſpres, & aucunement inciſiues. Les gueignes, bigarteaux, & ceſſes, n'õt pas ſi bon ſuc, que les ceriſes.

Des prunes.

Les prunes laſchent le ventre; les fraiſches, plus; & les ſeches moins. Elles euacuët la cholere. Les prunes douces raffraichiſſent moins, les aigres & les aſpres, ſont plus froides & hu-

mides,& plus astringentes que laxatiues.

Les plus excellentes sont celles de Damas, qui sont de trois sortes, noires rouges & violettes. Des damas.

Les dattes tiennent le second rang, pour leur suauité. Des dattes.

On fait grand cas en Prouence des prunes de Brignoles, pour leur plaisant goust. Des Brignoles.

On prise fort aussi les prunes de Pardigoygne pour leur grosseur, & saueur agreable. Des Pardigoynes.

Les pruneaux de Reims sont exquis, plus pour leur beauté, que pour leur bonté. Car leur couleur bleuë est pl⁹ delectable à la veüe, que n'est leur goust agreable au palais. Ils ont tant soit peu d'aigreur & d'astriction. On les appelle au pays, Nobertes. Des Nobertes.

Il y a encores d'autres prunes à Reims, nommées vagnons, qu'on mange coustumieremẽt deuant qu'estre meures. A cause de leur grande aspreté & verdure: les gens de ceste ville en sont si friands, qu'ils en mettent ordinairemẽt en leur potages, pastez & coqueluces, en lieu de verjus. Des vagnõs.

Dioscoride dit que les pesches meures sont bonnes à l'estomach, & au ventre. Mais Galien maintient qu'elles sont de mauuaise nourriture, & qu'elles se corrompent aisément, & partant doiuent estre mangées à l'entrée de table, & non à l'issuë. Les meilleures pesches sont estimées celles de Corbeil, qui ont la chair seche & solide, ne tenãt aucunemẽt au noyau. Aucuns font grand cas des presses nommées *persica duracina*, encore que leur chair tienne si fort au noyau, qu'elles ne le laisse iamais net. Des pesches.

On prise fort aussi les Mericotons, Pauies, & Alberges.

Des abricots. Les abricots sont beaucoup meilleurs que les pesches. Car ils ne se corrompent pas si tost au ventricule, & ne s'aigrissent point, & ont le goust plus suaue, & pource sont plus agreables à l'estomac. On les appelle *præcocia*, c'est à dire fruicts hastifs, pource qu'ils sont plustost meurs que les autres.

Des pômes. Les pommes comme elles sont differentes en saueur, aussi ont-elles diuerses qualitez & proprietez. Les vnes sont douces, aucunes aspres, & les autres aigres. Il y en a aussi de saueur meslée, & pareillement des fades, qui n'õt point de goust. Les douces sont de moyenne temperature, tenans toutesfois plus de la chaleur: comme les insipides tirent dauantage sur la froideur: les aspres sont de substance froide & terrestre: les aigres de substance froide, mais de parties subtiles. Les pommes seulement douces, sont tost distribuées par le corps, mais si elles participent d'acrimonie, ou grosse substance, elles sont plustost euacuées par le bas. Les aspres sont propres quand l'estomac est debile, ou par trop grande chaleur, ou trop grande humidité. Et les aigres, quand il y a dãs l'estomac quelque grosse humeur amassée, qui n'est pas trop froide. Car elles sont bonnes pour l'inciser. Les pommes vertes sont de difficile digestion, de tardiue distribution, & de mauuaise nourriture : mais les parfaictement meures sont bonnes cuictes. Les pommes de court-pendu excellent toutes les autres en saueur & en odeur.

Les poires sont bonnes à l'estomac, à cause de leur astriction. Elles sont dessicatiues & quelque peu nutritiues. On cognoist leurs proprietez par leurs saueurs. Car il y a des poires (ainsi que des pommes) seulement douces, aspres, ou aigres: aucunes ont diuerses saueurs meslées: autres n'ont point du tout de goust. Les poires de Rousselet sont excellentes à Reims, vray est qu'elles ne sōt point de garde: mais on les fait secher au four, pour en auoir tout le long de l'année. On fait grand cas de celles de bon Chrestien, de bergamote, de trouué, & de certeau. Des poires.

Les pommes & poires de coings, ont vne plus grande astriction que les autres, & pource sont vtiles à l'estomac. Si on en mange deuant tout autre viande, elles reserrent le ventre: au contraire, si on les prend apres, elles le laschent. Des coings.

Le cotignac qu'on fait de chair de coings fort meurs confits en succre, prins à l'ētrée du repas, a grāde vertu aussi de corroborer l'estomac, d'ayder à la digestion, d'arrester le flux de ventre, & de garantir la teste des fumées qui montent en haut apres boire. Du cotignac.

Les mesles, qu'on appelle en France neffles, sont bonnes à l'estomac, & reserrent le ventre, pource qu'elles sont fort astringentes. Des mesles.

Les cornailles sont merueilleusement aspres, & pource restraignent fort le ventre, comme les neffles. Des cornailles.

Les sorbes, qu'on appelle en France cormes, sont moins astringentes, & plus plaisantes à manger que les neffles, à cause qu'elles Des sorbes.

n'ont pas tant de verdeur. Et bien que tous ces fruicts soient bons à manger, si n'en faut-il pas toutesfois vser beaucoup, parce qu'ils nous seruent plustost comme medicament, que comme aliment.

Des grenades. Les grenades sont de plus plaisant goust, & meilleures à l'estomach que les pommes & les poires. Il y en a de trois sortes, de douces, d'aigres, & de vineuses. Elles sont toutes de bon suc, mais peu nourrissantes. Les douces sont plus agreables à l'estomach, mais elles y engendrent quelque chaleur, & des ventositez, & pource sont defenduës aux fiéures. Les aigres rafraichissent l'estomach trop eschauffé, resserent le ventre, & prouoquent l'vrine. Les vineuses sont de moyenne qualité entre les aigres & les douces. Les grains sont plus astringents & dessicatifs que le jus, & l'escorce encores plus. Elles sont appellées des Latins *mala punica*, & communément *granata*, à raison qu'elles sont toutes pleines de grains au dedans. Toutesfois il y en a qui disent qu'elles sont ainsi nõmées, de Grenade Royaume d'Espaigne, où elles croissent en grande quantité.

Des citrons. Les citrons en Latin *citria*, sont appellez des Grecs *Medica*, pource qu'ils ont esté premierement apportez de Medie. Ils sont composez de trois parties differentes en temperature, & vertu. Car l'escorce est chaude, seche, acre & aromatique; laquelle estant confite en succre fortifie l'estomach, & ayde la digestion, bien qu'elle soit difficile à digerer, quãd on la mãge cruë, d'autant qu'elle est dure. Au contraire le jus est aigre, refrigeratif, & dessiccatif: lequel reprime

reprime fort la cholere,& est bon contre la peste. Mais la chair du milieu qui donne nourriture au corps, n'est ny aigre, ny acre au goust, ains de moyenne qualité entre les deux. Vray est que la graine qu'on trouue enclose dedãs, est amere, resolutiue & desiccatiue, & partant resiste à tous venins, & fait bonne haleine.

Les limons sont de mesme nature & faculté que les citrõs. Le syrop qu'on fait de leur suc, est fort singulier aux fiéures ardentes, & cõtagieuses. Leur jus est profitable à la grauelle, & propre pour nettoyer les taches du visage. Des limons.

Les poncilles qui sont deux fois aussi grands que les limons, bien qu'ils soient beaux à voir, ne sont pas pourtant si bons à mãger frais: car ils n'õt quasi point de goust. Mais à cause qu'ils ont l'escorce beaucoup plus espoisse, ils sont requis des Apothicaires, pour les confire. Des poncilles.

Les orenges ont l'escorce plus chaude que les citrons: on l'apperçoit bien au goust plus acre & plus amer. Elles n'ont pas toutes le jus de mesme saueur. Car les vnes ont le suc doux, les autres aigre, aucunes l'ont vineux. Les douces orẽges eschauffent de toutes leurs parties: le suc des autres est refrigeratif, & resiste à pourriture, & pource sont propres aux fiéures: les douces au contraire. Elles sont appellées *aurentia, quasi aurea mala*, pource qu'elles ont couleur d'or. Des orẽges.

Les cappres sont de parties fort subtiles, & pource donnent peu de nourriture au corps. Mais estant bien dessalées, elles sont bõnes en salades, pour ouurir l'appetit, pour nettoyer & purger les phlegmes qui sont en l'estomac, & Des cappres.

deliurer les oppilations du foye & de la rate, moyennant qu'elles soient mãgées auec huile &vinaigre deuant toute autre viande. Dioscoride dit qu'elles sont meilleures à l'estomac estans cuictes que cruës. Les grosses, d'autant qu'elles ont plus de suc & plus de chair, sont beaucoup meilleures que les menuës : toutesfois les menuës sont plus appetissantes que les grosses, parce qu'elles sont plus abbreuées de vinaigre.

Des oliues. Les oliues encore verdes excitent l'appetit, & confortent l'estomac, mais elles rendent le ventre dur, pource qu'elles sont astringentes, & ne donnent guere de nourriture au corps. Les oliues parfaictement meures sont mal à l'estomac, à la teste & aux yeux. Elles sont moderément chaudes, & les autres au contraire refroidissent.

Des cerneaux. Les noix fraisches ne sont point manifestement astringentes ny huileuses, ains fades & sans grande saueur. C'est pourquoy on a de coustume de les assaisonner auec du sel & du vin, ou de l'eau. Elles sont aisées à digerer, & font bon ventre. Mais les noix seches n'õt pas peu d'astrictiõ, laquelle auec le temps se perd, leur substance se conuertissant en huile. Elles sont de difficile digestiõ, nuisibles à l'estomac, contraires à la toux, augmentent la cholere, font douleur de teste, & rendent le ventre dur. Vray est qu'elles sont de mesme vertu que les fraisches, si on les laisse long-temps tremper dans l'eau. Les noix encores vertes, confites auec leur escorce en succre, sont bonnes à l'estomac, & plaisantes aux goust.

Des noix.

Les noisettes,qu'on appelle en France auellaines,& en Champaigne Corynes, donnent plus de nourriture que les noix, pource qu'elles sont plus massiues, & moins grasses, mais elles sont encores plus difficiles à digerer, & mauuaises à l'estomac.Estãs broyées & beües auec eau miellée elles sont profitables à la toux.Les lõguettes sont plus exquises que les rondes,d'autãt qu'elles sont plus sauoureuses. On les nomme à Reims corynes franches. Des noisettes.

Les amãdes ne sont aucunement astringentes,ains incisiues & detersiues,principalement les ameres,d'autant qu'elles sont plus chaudes & dessicatiues que les douces, au moyen dequoy elles font cracher les grosses & visqueuses humeurs contenües en la poictrine & aux poulmons,& nettoyent & desoppilẽt le foye, la rate & les reins.Elles sont aussi aucunement grasses & huileuses comme les noix. Elles ne nourrissent pas beaucoup,iaçoit que plusieurs en vsent pour restaurer leurs forces, & estre plus promptes au jeu d'amour. Elles appaisent les douleurs,font dormir,prouoquent l'vrine. Dioscoride dit que si on mange cinq ou sept amandes ameres deuant le repas, qu'elles gardent d'enyurer. Des amandes.

Les pignons, comme tesmoigne Galien, nourrissent fort & engendrent bon suc, encore qu'il soit plus grossier que subtil, mais ils sont de difficile digestion. Si nous croyons Auicenne, ils sont maturatifs, lenitifs, & resolutifs,partant profitables aux pulmonics, & à ceux qui sont trauaillez de la toux, ils augmentent le sperme,& incitent au jeu d'amour, Des pignõs.

ils mondifient les reins & la vessie, & sont singulierement bons à ceux qui ne peuuent pisser que goutte à goutte.

Des pistaches. Les pistaches ressemblent aux pignons, mais ils ne sont pas si nourrissans. Ils sont propres pour desoppiler & fortifier le foye. Car ils ont vne vertu aromatique, auec vne petite amertume & aspreté au goust.

Des chastaignes. Les chastaignes sont de grande nourriture, mais de gros suc, & de difficile digestion : Elles reserrent le ventre, & engendrent des ventositez, tellement qu'elles enflent, rendent les personnes libidineuses, & font mal à la teste, si

Des marrõs. on en mange trop. Les marrons tiennẽt le premier rang entre les chastaignes. Car ils sont plus gros, plus beaux & plus sauoreux. Ceux de Lyon sont renõmez par dessus les autres.

Des legumes. Reste à parler des legumes, qui sont auiourd'huy en vsage.

Des féues. Les féues sont de tẽperature moyennement froide & seche. Leur chair est quelque peu abstersiue, tout ainsi que l'escorce est vn peu abstringente. Elles sont fort venteuses, de sorte qu'elles enflent assez souuent tout le corps, & causent des songes fascheux. Elles ont vne substance non massiue, ne pesante : ains spongieuse & legere, ayant nonobstant quelque qualité deterſiue, cõme l'orge mondé : en vertu de laquelle elles ne demeurent pas longtemps à passer par le ventre. Estans fricassées elles perdent leur ventosité, mais elles sont de fort difficile digestion, arrestent longuement à passer, & donnent vne nourriture grossiere au corps. Quand on les mange vertes, deuant

qu'estre meures & seches, elles engendrent vne nourriture plus humide, & par consequent vne plus grande abondance d'excremens, non seulement aux boyaux, mais vniuersellement par tout le corps: tellemēt qu'elles ne nourrissent pas tant, mais elles passent plus legerement par le ventre. Pour leur faire perdre leur ventosité, aucuns y meslent des oignons, autres de la sarriette, ou des espices, en les fricassant. Car toutes viandes venteuses doiuent estre corrigées par choses chaudes & attenuatiues.

Les pois quant à leur substance ressemblent aucunement aux féues. Il n'y a que deux choses à dire, l'vne qu'ils ne causent pas tant de ventositez que les féues: l'autre qu'ils n'ont aucune vertu detersiue, & pource sont plus tardifs à descendre par le ventre, comme dit Galien. C'est donc abus de bailler à humer de la purée de pois à ceux qui ont pris medecine laxatiue, pour lauer l'estomac. Vray est que les pois verds donnent au corps vne nourriture plus humide, & plus abondante en superfluitez que les secs: & par ainsi nourrissent moins, mais ils descendent plustost en bas. Toutesfois quand ils sont fricassez, ils sont de plus dure digestion, & reserrent dauantage le ventre, & engendrent vn plus gros suc. Des pois.

Les pois chiches ne sont moins venteux que les féues, mais ils nourrissent dauantage. Ils ont aussi la vertu abstersiue plus grande que les féues, à raison dequoy ils sont propres à la grauelle, prouoquent l'vrine, & les fleurs aux femmes, & font bon ventre; ils engendrent force Des chiches

laict,& attisent le brasier de Venus,en accroissant la semence.

Des létilles. Les lentilles sont fort astringentes & dessicatiues,& pource reserrent le ventre, iaçoit que leur bouillon le lasche. Estant pellées elles perdent leur forte astriction, & nourrissent dauãtage, mais elles engendrent vn sang gros & melancholic,& sont de difficile digestion.

Du riz. Le riz nourrit mediocrement, mais il reserre le ventre,& pource est fort bõ à ceux qui ont la dysenterie, ou quelque deuoyement d'estomac. Il est de plus facile digestion, & de meilleur goust,quand on le fait cuire auec laict de vache,laict d'amãdes,ou bouillõ gras de chair.

De l'orge mondé. L'orge mondé bien appareillé est vne viande des plus recommãdées qui se face point de grain quelconque,pour faire bon sang. Car il rafraichit,humecte & desaltere,il engendre vn suc subtil & aucunemẽt detersif, il coule doucement en bas, d'autant qu'il n'a point d'astrictiõ,il n'est point fascheux à digerer, il n'enfle point l'estomac, & ne donne point de tranchées au ventre, tellement qu'il n'apporte aucune nuisance au corps.

Des champignons. Encore ne faut-il pas mettre fin à ce traicté, sans faire mention des champignons. Il y en a deux sortes,cõme tesmoigne Dioscoride. Car les vns sont bõs à manger,&les autres sont venimeux. Ils sont venimeux quand ils croissent en lieu où il y a quelque clou de fer enrouillé, ou quelque drap pourry, ou prés de la cauerne d'vn serpent,ou au pied de quelque arbre qui produit ordinairement fruicts nuisibles. Ceux qui sont tels ont au dessus quelque ordure ou

baue eſpoiſſe, cueillis de terre, ils ſont incontinent pourris, & deuiennent moyſis. Ceux qui ne ſont point venimeux, ont vn gouſt plaiſant, & nourriſſent fort, mais ils ſont ſi mal-ayſez à digerer, que le plus ſouuent ils ſortent entiers auec la matiere fecale, à cauſe qu'ils ſont extremement froids & humides: de ſortent qu'ils approchent bien pres du naturel des poiſons comme dit Galien. Auſſi la nourriture qu'ils donnent eſt-elle fort phlegmatique, & dangereuſe: tellement que ſi on en mãge par trop, & qu'on ne les digere pas bien, ils cauſent vn grand deuoyement d'eſtomac, ou ils eſtranglent. Car de leur naturel ils engendrent humeurs groſſes & viſqueuſes, dont ils eſtoupẽt ſi bien les bouches des arteres, que les eſprits eſtãs enfermez leans, les perſonnes eſtouffent. C'eſt pourquoy en les appreſtant, il eſt bon d'y mettre des ails, du poiure, ou autre eſpice.

Des condimens. CHAP. XI.

APRES auoir diſcouru de la vertu des viandes, il m'a ſemblé expedient de parler de la nature des choſes qui ſeruent à les confire, aſſaiſonner & conſeruer long-temps.

Le miel eſt chaud, ſec & fort deterſif, aperitif & de parties ſubtiles. Le bon miel eſt doux, acre, & odorant. Les vns choiſiſſent le iaune, & les autres le blanc, pour le plus excellent. Le miel crud à cauſe de ſon acrimonie, laſche le ventre, & engendre des ventoſitez. Quand il eſt eſcumé, il nourrit plus qu'il ne laſche, & ſe digere mieux, & n'eſt plus venteux, & pro- De la nature du miel.

uoque l'vrine, principalement quãd on la fait boüillir auec vn peu d'eau, iusques à tant qu'il soit biẽ escumé. Le miel est bon aux vieillards & à toutes personnes de temperament froid: mais il n'est point propre aux ieunes gẽs, d'autant qu'il se conuertit en humeur cholerique és corps chauds. Au surplus le miel a vne vertu singuliere de contregarder de corruption les sucs des plantes, racines, fleurs & fruicts.

Du succre. Le succre n'est pas si doux, ny par consequent si chaud que le miel. Il a toutesfois (dit Galien) vne mesme vertu abstersiue, dessicatiue & resolutiue. Mais il est plus agreable au palais, meilleur à l'estomac, & altere moins, que le miel. Outre-ce qu'il conserue long-tẽps les jus d'herbes, racines, escorces, fleurs & fruicts, sans estre gastez, il les rend encore plus plaisans au goust. C'est pourquoy on fait auiourd'huy quasi tous les syrops, confitures, & conserues auec succre.

Du sel. Le sel restraint, reprime, absterge, mondifie, subtilie, resout & corrode, d'autant qu'il est de nature acre & bruslante, il contregarde de putrefaction la chair, le poisson & toutes les autres viãdes, parce qu'il desseche & consomme leur humidité superfluë, & reserre en soy leur substance molle, & la rend solide par son astriction. Dauantage il donne saueur à toutes viandes, qui d'elle-mesmes sont fades, & n'ont point de goust, de sorte qu'il est tres-necessaire à la vie humaine.

Des espiceries. Les espiceries eschauffent, desseschent, & subtilient: Partant sont propres pour assaisonner les viandes froides, humides, & grossieres. Entre autres.

Le gingembre est bon à l'estomac, & aide à la digestion. Il eschauffe fort, non pas du premier coup, comme le poiure. Car il n'est pas de parties si subtiles que le poiure, d'autant qu'il est composé d'vne substance grosse & indigeste, non seche ne terrestre, ains humide & aqueuse, comme asseure Galien. Du gingembre.

Le poiure est extremement chaud, mis en sausse il ouure l'appetit, & aide à faire la digestion, & fait vriner. Le poiure blanc est plus fort que le noir, l'vn & l'autre est dessicatif: mais le poiure long est de nature plus humide, comme tesmoigne Galien. Du poiure.

Les giroffles eschauffent & subtiliēt iusques au tiers degré, ils ouurent & corroborent tout ensemble. Ils sont profitables à l'estomac, au foye & au cœur, ils aident à faire digestion. Estans maschez ils font bonne haleine. Des cloux de gyroffles.

Les noix muscades sont chaudes & seches au second degré, elles sont astringētes, partāt fortifient l'estomac, & le foye, & resserrent les cours de vētre, neantmoins prouoquent l'vrine, dechassent les ventositez, rendent la veüe bonne, & font bonne aleine estans maschees. De la muscade.

La canelle eschauffe & desseche quasi au tiers degré, elle est de parties subtiles, & a vne forte acrimonie au goust, auec vne legere astrictiō. Au moyē dequoy elle decouppe & dissout les superfluitez du corps, & fortifie les membres. Elle est fort propre à esmouuoir les fleurs arrestees, elle prouoque l'vrine, & nettoye ce qui peut offusquer la veüe. De la canelle.

La moustarde eschauffe & desseche au quart De la moustarde.

degré. Elle eſt propre pour aſſaiſonner les viãdes groſſes, viſqueuſes, & venteuſes, parce qu'elle ſubtilie, inciſe & reſout. D'auantage elle ſert d'aiguilon pour reſueiller l'appetit languiſſant, & en piquant le palais deſgouſté donne enuie de manger. Mais ſa force prend incontinent les gens par le nez, & penetre quant & quant au cerueau.

De l'huyle.

L'huyle qu'on tire des oliues meures, eſt moyennement chaud & humectatif. Celuy qui eſt fort doux, pur, clair, & ſubtil, eſt meilleur pour aſſaiſonner les ſalades.

Du vinaigre.

Le vinaigre ſelon Galien eſt de parties ſubtiles, & de nature meſlee de froideur & de chaleur, mais la qualité froide ſurmonte la chaude. Car le vinaigre a en ſoy quelque acrimonie qui eſchauffe, laquelle toutefois n'eſt aſſez ſuffiſante pour vaincre la froideur prouenant de l'aigreur, mais bien pour le faire penetrer plus ſoudainement. Car d'autant que le chaud perce plus que le froid, d'autant vn ſuc acre eſt-il plus propre à percer les conduits des corps ſenſibles, que l'aigre. Pource l'acre prepare le chemin, l'aigre ſuit auſſi toſt, & lors ſe fait vn ſentiment meſlé: de ſorte que le vinaigre ne paroiſt point froid, à cauſe qu'on y apperçoit vne acrimonie chaude; ne chaud auſſi, à raiſon que la chaleur de l'acrimonie precedente eſt touſiours amortie & du tout eſteinte par la froideur procedante de l'aigreur, qui ſuit incontinent. Parquoy combien que le vinaigre ſoit compoſé de qualitez contraires, toutesfois il participe plus de froideur que de chaleur. Vray eſt que tant plus il eſt vieil &

fort, tant plus il est chaud. Au reste le vinaigre est fort dessicatif & incisif. Et outre ce qu'il resoult, il a cela de singulier qu'il reprime & restraint, c'est pourquoy il estanche le sang; il donne appetit, est bon à l'estomac, & sert au flux de ventre, cuict parmy les viandes. On en met aux sausses & aux salades, pour les rendre sauoureuses.

Le verius raffraichit, desseche & restraint fort. Il esteint la chaleur excessiue du corps, & estanche la soif. Vray est qu'il ne peut penetrer profondement comme le vinaigre, parce qu'il n'a en soy chaleur, ny acrimonie aucune, ains vne forte astrinction, d'autant qu'il est de parties crasses. On en met aux sausses, aux potages, & aux pastez, pour leur donner goust. Du verius.

Comment il se faut gouuerner au boire.

Chap. XII.

L'Election du boire n'est pas moins necessaire, que du manger, pour engendrer bon sang. Parquoy quiconque ayme sa santé doit auoir soin d'estre bien emboissonné. Il y a plusieurs sortes de breuuages, entre lesquels le vin tient le premier rang, & surpasse en bonté tous les autres. Aucunes nations au defaut du vin boiuent coustumierement du cidre & du peré: autres de la biere. On vse quelquesfois d'hypocras, de bouchet, d'hydromel, d'oxymel, & de prisane. Le menu peuple boit ordinairement de l'eau, tellement Les sortes de boissons, & quelle est la meilleure.

que l'eau eſt la plus commune boiſſon de toutes, combien qu'elle ſoit la plus ſimple, & qu'elle ne ſoit point nutritiue, comme les autres. Chacun choiſira le breuuage qui luy eſt le plus commode.

La quantité du boire. Il faut qu'il y ait touſiours proportion du boire au manger. Car ſi le boire excede la viãde, il la fait nager dans l'eſtomac. Quand on mange des viandes ſolides & ſeches, il eſt beſoin de boire dauantage: mais quand on vſe de viandes liquides & humides, il n'eſt pas bon de tant boire.

G. F. *Boire deux ou trois fois modeſtement au pris*
Qu'on mange, n'eſt iamais des Medecins repris.

La façon de boire. Mais nous n'approuuons pas la façon de boire dautant, ny la couſtume de boire à la tournee, à la mode des Allemans & de leurs voiſins, ny pareillement de beuuoter, comme font aucuns; parce qu'en beuuant beaucoup tout d'vn traict au repas, la viande vient à flotter incontinent dans l'eſtomac, de ſorte qu'elle ne ſe peut bien ny lier, ny cuire. Et comme on empeſche la chair de cuire, en remettant ſouuent de l'eau au pot, ainſi la coction eſtelle empeſchee dans l'eſtomac en beuuãt trop ſouuent. Quand on ne fait que beuuoter, outre ce que la ſoif n'en eſt point eſteinte, le chyle en eſt rendu trop moite, & par conſequent plus venteux. Il eſt bon de boire le premier traict de vin plus pur, le ſecond plus trempé, & que le dernier coup ne ſoit quaſi qu'eau rougie, quand on a le foye chaud, & le cerueau debile.

Le premier traict qu'on boit d'vn vin vn peu plus fort, G. F.
A la digestion donne ayde & reconfort:
Au second coup conuient dauantage d'eau mettre,
Car estant plus trempé, moins au cerueau penetre.
Mais la derniere fois que tu beuras, ie veux
Qu'il y ait moitié d'eau, pour estre moins fumeux.

Mais ie donne dispense à ceux qui ont le foye téperé, & le cerueau robuste de boire vn petit de vin pur à l'yssue de table, pour ayder à la coction du fruict, suiuant le Prouerbe vulgaire, *post crudum merum*. Comme la faim monstre qu'il est necessaire de manger, pour restablir ce qui est ruiné de nostre substance solide: ainsi la soif qui suruient en mangeant, est-elle vn tesmoignage qu'il est temps de boire: parce que nature a besoin alors d'humidité, pour reparer ce qui s'est escoulé de nostre substance humide. Et bien qu'on ne soit point alteré, encore est-il bon, quand on a prins de la viande solide en assez bonne quantité, de boire pour l'arrouser, & la rendre plus molle, à fin que plus aisément elle puisse estre digeree, & portee aprés au foye & aux veines. Car le boire (comme dit Erasistrate) est le chariot de la viande. Mais il se faut garder de boire à ieun: & incontinent apres le repas, quand l'estomac s'employe à la digestion, & à l'yssue du bain; & quãd on est en sueur à force de trauailler. Il n'est pas bon aussi de boire quand on s'en va coucher, de peur d'exciter le rheume: vray est qu'il est permis quelquesfois aux bilieux, pour mieux reposer la

Le temps de boire.

nuict de boire vn peu d'eau pure, ou bien de l'eau vineuse, quand ils ont prins au souper du vin plus fort que de coustume, ou qu'ils ont excedé la mesure ordinaire. Il est pernicieux de boire en la soif menteuse, parce que l'humeur qui la prouoque, en deuient plus farouche. Or d'autant que pour se bien gouuerner au boire, il ne suffit pas de cognoistre l'vsage des boissons en general, mais est besoin de sçauoir exactement la nature & proprieté de chacune en particulier, ie discoureray icy par ordre premierement du vin, en apres du cidre & du peré, puis de la biere, consequemment des autres breuuages artificiels, & finalement de l'eau.

Project de l'autheur.

Du Vin. CHAP. XIII

Vertu du vin.

LE vin est merueilleusement vtile à l'homme, il r'allume nostre chaleur naturelle, & la fortifie, par ce moyen il resueille l'appetit, aide à la digestion, engendre le sang pur, clarifie le trouble, desoppile les conduits, fait passage aux excremens, donne bonne couleur, purifie le cerueau, aiguise l'entendement, subtilise les esprits, & (comme dit Dauid) resiouyt le cœur de l'homme, & le rend hardy & courageux, & entretient le corps en santé, moyénant qu'il soit prins par compas, & sans excés. Autrement il oste l'vsage de raison, & cause vne infinité de maladies.

Distinctions des vins.

Pour discerner la nature & proprieté du vin, il faut considerer la consistence, couleur,

saueur, force & odeur, auec la temperature, l'aage, le terroir où il a creu, & la constitution de l'annee. Pour ces diuerses considerations, on a fait plusieurs differences. D'où sont prises leurs differences.

On remarque trois sortes de vin à la consistence. Car aucuns sont subtils & deliez, autres gros & charnus, & les autres moyens. Difference prise de la consistence.

Vin subtil.

Les vins de substance tenue & claire comme eau, donnent peu de nourriture au corps, mais ils sont bien tost digerez, & prouoquent fort les vrines. Ils sont propres aux gens delicats, & duisent à ceux qui ont amassé és veines vn tas d'humeurs grosses & melancholiques. Quand ils sont forts, ils sont vaporeux, & pour ce font mal à la teste.

Gros vin.

Les gros vins nourrissent beaucoup, mais ils sont de plus difficile & tardiue digestion, & si oppilent les entrailles. Ils sont bons aux laboureurs, vignerons & autres personnes qui trauaillent beaucoup, & à ceux qui ont le corps rare.

Vin mediocre.

Les vins de consistence mediocre sont les meilleurs, pource qu'ils n'offencent point le cerueau, ainsi que les subtils, & si n'excitent point d'obstructions comme font les gros.

On distingue trois sortes de vin, par la couleur, à sçauoir le vin blanc; le vin clairet qui est paillet ou rougelet; & le vin couuert, qui est rouge, vermeil, ou noir. Difference prise de la couleur.

Vin blanc.

Le vin blanc d'autant qu'il est de substance plus tenue que le rouge, il se digere plus facilement, & si penetre plus soudain par tout le corps, & prouoque plus les vrines : mais il

nourrit moins. Aussi est il plus conuenable pour ceux qui viuent mignardemẽt, que pour ceux qui viuent duremẽt. S'il est fort & genereux, il enuoye force fumees à la teste, & eschauffe le foye en passant. Quand il est foible, aqueux, crud & verdelet, il n'apporte aucun detriment ny à la teste, ny au foye, & si est proffitable aux passions des reins, & de la vessie, à raison qu'il trauerse incontinent iusques là: mais par long vsage, il offense le ventricule, les intestins, la rate, & la matrice.

Vin couuert. Le vin couuert, pource qu'il est de substance plus grosse & terrestre, que celuy qui n'a guere de couleur, a de coustume d'estre plus tardiuement cuict & distribué: mais en recompense il donne plus grande nourriture, estant plus idoine pour engendrer le sang, d'autant qu'il luy ressemble dauantage, il offence moins la teste, & fortifie mieux l'estomac, qui est lasche & debile. Vray est qu'il cause abondance d'humeurs grossieres, & excite force obstructions aux entrailles. Il est profitable à ceux qui menent vne vie laborieuse, & à ceux qui ont la texture du corps rare, & les conduits trop ouuerts, & qui sont subiects à suer à tous propos.

Vin clairet. Le vin clairet tient le milieu entre les deux. C'est pourquoy il excelle l'vn & l'autre en bõté. Le paillet qui est fauuelet ou iaunatre approche de bien prés aux facultez du vin blanc: le rougelet tire quelque peu dauantage sur le couuert.

Differeuce prise de la saueur. Les anciens & modernes ont mis trois principales sortes de vin differentes en saueur, qu'ils

qu'ils ont nommez vin doux, vin aſpre, & vin meſtif entre le doux & aſpre. Vin doux.

Le vin doux nourrit plus que les autres. Il proffite à ceux qui touſſent beaucoup, parce qu'il les fait cracher plus à l'aiſe. Il cuict les phlegmes cruds en la poictrine, il adoucit les aſperitez des parties interieures. Pour ceſte cauſe il eſt vtile aux poulmons, à la veſſie, & aux reins exaſperez ; & mauuais à l'eſtomac, à raiſon qu'il n'y arreſte guere. Il eſt dommageable au foye & à la rate, par ce qu'il les enfle & oppile. De là vient qu'il excite la ſoif, & ſi eſt facilement conuerty en cholere. Si eſt-ce toutesfois qu'il n'offenſe pas beaucoup le cerueau.

Tout vin qui eſt paruenu à parfaite maturité, approche du vin naturellement doux, bien qu'il ſoit plus chaud & ſec, à cauſe qu'il a perdu toute ſon aquoſité. Vin parfaitement meur.

Le vin aſpre eſchauffe moins. Il eſt rude, ou verd. Le vin rude, comme eſt celuy de preſſoir exprimé de la grappe quand le clair eſt tiré, eſt plus ſec & terreſtre. Vin auſtere.

Le vin verd exprimé des raiſins non encore meurs, eſt plus humide & aqueux, jaçoit que Galien maintienne le contraire. Vin acerbe

Le vin rude fortifie l'eſtomac & le ventre par ſon aſtriction, il eſt plus difficilement digeré, plus tardiuement diſtribué, & nourrit moins que le doux. Et comme il eſt moins odorant & vaporeux, auſſi a il accouſtumé de moins enteſter & enyurer. Vray eſt qu'il oppile les entrailles, & conſtipe le ventre. Vin rude.

Vin verdelet. Le vin verdelet n'offense point la teste aussi, d'autant qu'il contient plus d'eau que de vin. A raison dequoy il est proffitable à ceux qui ont le foye extremement chaud, & le sang boüillant, mais dommageable à ceux qui ont l'estomac debile. Car il se cuict & digere auec peine, & si excite des cruditez, des ventositez & des tranchées, par ce qu'il est de temperament froid, en comparaison du vin meur.

Vin mestif. Le vin qui tient le mitan entre le doux & aspre, doit estre preferé à tous deux. Car il excelle en bonté de suc, & si est exempt de la nuisance qu'apporte l'vne & l'autre extremité. Ioint qu'il est friand & delicat à boire, à cause qu'il a vne douceur tant soit peu aspre, semblable à la framboise, si agreable au goust, qu'il n'est rien plus, par ce qu'il pique vn petit sur la langue.

Difference prise de la faculté. Il y a aussi grande difference entre les vins, touchant leur efficace. Car les vns sont forts & puissans, les autres foibles & petits, les autres entre-deux. Les premiers portent beaucoup d'eau, les autres peu, & les autres moyennement. Les vins forts, sont appellez vineux; & les petits, aqueux. Les Grecs nomment constumierement ceux-cy *oligophores*, c'està dire vins de petite portée. Les vins genereux sont extremement chauds & fumeux; partant font bien tost mal à la teste, & offensent les nerfs, s'ils ne sont bien trempez d'eau. Les petits vins sont propres aux gens de lettres, pource qu'ils ne remplissent point le cerueau de vapeurs, & ne troublent point l'esprit.

Vin genereux. Vin de petite portée. Moyen vin.

On discerne encore les vins par l'odeur, par ce que les vns ont vne bonne odeur, les autres vne mal-plaisante, les autres n'en ont point du tout. Or l'odeur au vin, est vn signe de force & de chaleur; & la priuation d'odeur, vn tesmoignage certain d'imbecillité & froidure. Le vin odorant moyẽnant qu'il soit subtil & clairet, est fort propre pour recréer les forces abbatuës, faciliter la concoction, & attenuer le sang; mais il eschauffe beaucoup le corps, & remplit la teste de vapeurs, & offense fort les nerfs, & l'entendement, & cause douleur de teste, & vne infinité de catarrhes. Differencé prise de l'odeur.

Le vin est de temperament chaud & sec, plus ou moins, selon l'aage, le pays, & la constitution de l'année. C'est pourquoy le moust, le vin nouueau, & le vin vieil, sont beaucoup differens en temperature. Differencé du vin selon son temperament & aage.

Le moust est chaud au premier degré, le vin nouueau au second, & le vieil au troisiesme, dit Galien apres Dioscoride. Ce qui est vray és regions chaudes, cõme en Afrique, Asie, Grece, Italie, Espagne où les vins sont plus chauds à la cinq ou sixiesme année, qu'à la premiere: mais non pas és pays froids qui approchent vers l'Occidẽt, ou le Septentrion. Car en nostre pays qui est Septentrional, la plus part des vins principalement quand l'année est froide & humide, sont verds & si debiles, qu'à grand peine eschauffent-ils iusques au premier degré, de sorte que l'année expirée leur chaleur estant resoluë, ou ils deuiennent du tout aigres, ou poussez & euentez, en perdant leur

ſaueur & odeur.

Mouſt. Le mouſt d'autant qu'il eſt crud, venteux & de difficile digeſtion, s'il n'excite vomiſſement ou flux de ventre, il s'arreſte long temps en l'eſtomac, & és hypochondres, leſquels il enfle, & y engendre force obſtructions, & cauſe beaucoup de ſonges faſcheux.

Vin nouueau. Le vin nouueau qui n'eſt pas encore bien cuict & fermenté, approche fort du temperament & des facultez du mouſt. Car il ſe digere difficilement, & ne paſſe pas aiſément par les boyaux, ny par les veines, & ne prouoque aucunement l'vrine: mais celuy qui eſt aſſez cuict & deſpuré de tous excremens, eſt facilement digeré, & ſoudainement diſtribué, oſte les inflations des hypochondres, deliure les obſtructions, fait paſſage aux ſuperfluitez, prouoque les vrines & les ſueurs, & fait bien dormir, tellement qu'il a beaucoup de vertus toutes cõtraires aux vices que nous apperceuons au mouſt. Et comme en noſtre pays & autres lieux froids le vin nouueau ſuffiſamment eſbouilly & deſſequé eſt plus plaiſant au gouſt, auſſi eſt-il plus chaud que le vieil; au contraire de celuy qui naiſt és contrées chaudes. Auſſi noz vins vieils ne font-ils pas ſi toſt mal à la teſte, que les nouueaux, pour ce qu'ils eſchauffent moins, & ont moins de force.

Vin vieil.

Difference des vins selõ les pays. Les vins ſont de nature & vertu differente ſelon les pays, pour la diuerſité des climats, & des terroirs.

Vins François. Les vins François creus és enuirons de Paris, & par toute l'Iſle de France, ſont pour la

plus part blancs & clairets. Il y en a peu de rouges, & encores moins de noirs. Ils sont chauds & secs au premier degré seulemẽt, ou au commencemẽt du second. C'est pourquoy ils ne sont guere forts, ains de petite portée. Quand ils sont bien meurs ils sont d'vn goust plaisant, & propres aux estudians, aux citoyens des villes, & à ceux qui meinent vne vie tranquille & sedentaire. Car ils ne remplissent pas la teste de vapeurs acres, comme font les vins d'Orleãs: & ne bruslent point les entrailles, comme les vins de Gascõgne, d'Espagne & autres regions extremement chaudes: & ne chargent point le corps d'excremens sereux, comme les vins cruds & verds: & n'amassent vn tas d'humeurs melancholiques qui engendrent obstructions, comme ceux qui sont gros, & noirs.

Entre tous les vins de France, ceux de Coussy sont estimez les plus excellens. C'est pourquoy ils sont dediez au Roy, & reseruez pour sa boisson. Ils sont ordinairement rouges, ou clairets, genereux, d'vne consistence mediocre, & d'vn goust plaisant, & delicat à boire, & fort conuenables à ceux qui sont extremement affoiblis, & quasi desnaturez, pour s'estre trop emancipez au jeu des Dames rabatuës; & à ceux qui ont enduré quelque grande euacuation. Vins de Coussy.

Quand la saison est chaude, il se trouue des vins au pays de Lannois, notamment à Crane, approchans en couleur, cõsistence & bonté à ceux de Coussy. Aux autres contrées de Picardie, les vins sont petits & verdelets, De Lannois. De Picardie & de Nor-

mandie. comme sont aussi les vins de la haute Normandie.

Vins d'Ay, & autres lieux de Châpagne.

Entre les vins de Champagne, ceux d'Ay tiennent le premier rang en bonté & perfection. Ils sont clairets & fauuelets, subtils, delicats, friands & d'vn goust fort agreable au palais, approchant à la framboise. C'est pourquoy les grands Seigneurs en font grand cas. Neantmoins ils prouoquent les defluxions, & font mal à la teste à ceux qui ont le cerueau debile, & la texture du corps rare, plus pour leur subtilité & tenuité de substãce, que pour leur force. Comme ils ne sont pas des plus forts, aussi ne portent-ils guere d'eau. Et se doiuent boire en dedans la Sainct Iean. Car de là en auant, leur bonté diminuë. En la montagne de Reims il y a d'assez bons vins quand l'année est chaude, autrement ils sont petits & verdelets. Ceux de Verzenay, & d'Auenay sont ordinairement les meilleurs. Ils sont plus chargez de couleur que ceux d'Ay: aussi sont-ils de plus longue garde.

Pampelune de Reims.

Tous les ans durant les oz de Noë, les dignitez de l'Eglise de Nostre-Dame de Reims ont de coustume, l'vne apres l'autre, de faire present à tous les Chanoines, & à leurs amis, du plus excellent vin de l'année, qu'on appelle *Pampelune*, comme si on vouloit dire en Grec παμπέλȣ οἶνος, entendant par la premiere lettre, ce mot ϖάσης, c'est à dire vin de toute vigne: pour ce que Messieurs enuoyent ordinairement leurs tonneliers aux caues des marchands de la ville gouster du vin de tous les creus du pays, pour choisir & achepter le

Que signifie ce mot pampelune.

meilleur qu'ils trouuent.

Vins de Bourgongne

Les vins de Sens, d'Auxerre, & de Tonerre, sont rouges, astringens & rudes, és premiers mois. Par leur astriction ils confortent vn estomac lasche, & n'offensent point le cerueau par grande vaporation. A raison dequoy ils sont bons à ceux qui sont subiects aux defluxions. Mais ceux qui sont disposez aux oppilations de foye & de rate, & ceux qui meinent vne vie oisiue & sedētaire, n'en doiuēt point vser, iusques à la fin de l'année, lors qu'ils ont deposé leur astriction & aspreté. Ioint que deuant qu'ils ayent acquis leur parfaicte maturité, ils sont plus difficiles à estre digerez, & plus tardifs à estre distribuez.

Vins de Beaune.

Entre les vins de Bourgonge, ceux de Beaune tiennent le premier lieu, d'autant qu'ils sont d'vne consistence mediocre, d'vne couleur d'œil de perdrix, d'vn goust plaisant, au surplus genereux, & moins fumeux que ceux d'Orleans. C'est pourquoy on dit vulgairement,

Vinum Belnense super omnia vina recense.

Vins d'Orleans.

Les vins d'Orleās sont fort estimez en France pour leur force & bonté. Ils sont pour la plus-part rouges, de substance mediocre, de bon goust, sentant la framboise, vineux, proffitables à l'estomac. Ils eschauffent beaucoup plus, & donnent d'auantage de nourriture au corps, que les vins François. Mais ils entestēt, & offensent le cerueau sur tous autres. Partant sont nuisibles à ceux qui sont subiects à la Migraine, & aux defluxions, & qui ont les parties nobles d'vne constitution chaude &

seche. Ils sont auprime en leur bonté en la seconde année.

Vins d'Anjou. Les vins d'Anjou sont pour la plus-part blancs, doux, vineux, de sorte qu'on en fait grand cas en France pour leur bonté. Ils sont beaucoup meilleurs la seconde année que la premiere. Ils se gardent long-temps.

Vins de Bar-sur-vube. Les vins de Bar-sur-Aube, approchent de bien prés en couleur, saueur & bonté aux vins d'Anjou.

Vins de Gascongne. Les vins de Gascongne, bien qu'ils soient sans comparaison plus chauds & secs que les vins d'Orleãs, si est-ce que pour ce qu'ils sont plus gros, & n'ont point leur force du tout desliée, ils ne sont pas si vaporeux, & n'offensent pas si tost la teste, comme i'ay recogneu par experience.

Vins estrangers. Les vins de Maluoysie, Muscadets, Corsiques, & autres qui viennent de la Grece, d'Espagne, d'Italie & de Languedoc, nous sont tres-pernicieux, si nous en vsons en commun bruuage; bien qu'ils soient singuliers és cruditez d'estomac, és coliques, & aux autres maladies causées d'humeurs froides. Or quoy que les vins estrangers qu'on fait venir des regions chaudes, nous semblent estre gracieux au goust, si n'en faut-il pas toutesfois vser que bien à propos, d'autant qu'outre leurs qualitez manifestes, ils en ont encores d'autres occultes, qui par vne antipathie nous sont autant ennemis (parce que nous sommes de pays dissemblables) qu'elles sont familieres & amies par vne sympathie aux habitans du terroir où tels vins crois-

sent.

Pour iuger de la bonté & qualité des vins, faut soigneusement regarder quel est l'estat & constitution de chacune année, & en gouster tous les ans, pour en donner vn iugement asseuré, d'autant qu'il arriue quelquesfois que les vins François sont les meilleurs: Quelques années les vins de Bourgongne gaignent le prix: autres années les vins d'Orleans surpassent: Aucunes années les vins d'Anjou sont plus excellens que tous les autres: & le plus souuent les vins d'Ay tiennent le premier lieu en bonté & perfection. Difference des vins selon la constitution du temps.

Du cidre & du peré. CHAP. XIIII.

POVR iuger de la vertu du cidre, il faut regarder au goust, à l'aage, & à la composition d'iceluy Le goust depēd non seulement de la saueur des pommes dont il est faict, lesquelles sont douces, ou aigres, ou aspres, mais aussi de l'aage qu'il a; parce que le pommé qui est gardé, change de goust auec le temps, & acquiert apres qu'il est paré vne autre saueur qu'il n'auoit l'ors qu'il se paroit. Vertu du cidre.

Le cidre doux, à raison de sa douceur qui prouient de chaleur temperée, eschauffe mediocrement & raffraichit le moins de tous. Il est le plus alimenteux, & le plus proffitable à ceux principalement qui ont l'estomac froid & sec. Cidre doux.

Le cidre aigret, soit qu'il ayt esté faict de pommes aigres, soit qu'il fust deuenu acide Cidre aigret

par ſucceſſion de temps, d'autant qu'il eſt fort aqueux, & quelque peu terreſtre, aſtringent & confortatif, & neantmoins fort ſubtil & penetratif, eſt ſingulier pour temperer la chaleur d'vn eſtomac & foye chaud, & d'vn ſang ardent & bilieux, pour arreſter les vomiſſemẽs & defluxions choleriques, pour eſtancher la ſoif, & inciſer les humeurs groſſes & viſqueuſes.

Cidre aſpre. Le cidre aſpre, d'autant qu'il eſt fort froid & ſec, il n'eſt bon qu'à la longue, quand il a perdu ſon aſpreté, & changé ſa grande froidure & ſechereſſe en vne moindre froidure, accompagnée de quelque humidité tirant ſur la douceur ou acidité. Vray eſt qu'il cõforte aucunement vn eſtomac languide & mollaſtre, & arreſte les vomiſſemens exceſſifs, & toutes ſortes de flux de ventre, & aſſopit les battemens de cœur & faillances, & aide à faire la digeſtion, beu ſur la fin du repas, moyennant qu'il ſoit deſtrempé auec vn peu d'eau, pour luy diminer ceſte peſanteur & tardiueté à penetrer.

Cidre nouueau. Quant à l'aage du cidre, celuy qui eſt nouuellement faict, encore trouble, non deſpuré, ny deffequé, n'eſt point ſain. Car il endommage l'eſtomac, il excite douleur de teſte, & ſi engendre vne infinité d'obſtructions.

Cidre furãné. De moyen aagé. Celuy, qui eſt fort ſuranné, & qui tire deſia ſur l'aigre, n'eſt pas moins dommageable que le precedent. Parquoy n'en faut vſer que lors qu'il eſt bien paré, & au milieu de ſon aage.

Compoſitiõ du cidre. Pour le regard de ſa compoſition, celuy-là

est tousiours le meilleur, plus salubre, & plus facile à digerer, qui est faict de pommes bien meures, cueillies en leur temps, non trop longuemẽt gardées, & sans eau. Car l'eau luy fait perdre le goust naturel, le fait aigrir & corrõpre facilement, & empesche qu'il ne soit de garde. Le pire de tous est celuy qui est fait de pommes sauuages, auec de l'eau.

Le peré est encore plus sain, & plus proffitabe à l'estomac & au corps que le pommé. Car outre la vertu manifeste qu'il a de corroborer l'estomac, prouenant de la substance terrestre, & faculté astringente que toutes poyres ont de nature: on remarque encore au peré vne vertu occulte qu'il a de dõpter toute poison, & principallement le venin engendré dedans l'estomac pour auoir mangé des champignons. Le peré humecte moins que le pommé, mais il raffraichit plus, & conforte bien dauantage. Vertu du peré.

Vray est qu'il donne plus souuent des tranchées & coliques; principalement s'il est aigret ou aspre, par ce qu'il ne s'escoule pas si tost par les vrines, & par le ventre, ains s'arreste plus long-temps en l'estomac, & és hypochondres. Pour ceste occasiõ il vaut mieux le boire sur la fin du repas, qu'au commencement, moyennant qu'il n'y ait vomissement, ny flux de ventre. Vice du peré

De la biere. Chap. XV.

La biere se fait d'orge auec du houblõ, & de l'eau. Aucuns y adioustent de l'auoy- Compositiõ de la biere.

ne, autres du bled froument, pour la rendre plus nourrissante. Quelquefois on y mesle de l'yuraie pour irriter dauantage le goust. Les Anglois pour la faire plus plaisante, apres qu'elle est brassée iettent dans les tonneaux du succre, de la canelle, & des cloux de girofle. Les Flamans y mettent quelquesfois du miel & des espices. La biere est de temperature chaude, plus ou moins toutesfois, selon les ingrediens dont elle est composée. Car celle qui est faicte seulement d'orge, & vn peu de houblon, est la moins chaude de toutes. Aussi est-elle plus propre pour estancher la soif, & raffraichir le corps durāt les grandes chaleurs d'Esté. Celle qui est faicte d'orge & d'auoyne, est quelque peu plus chaude. Celle qui est faicte d'orge & de froument, est encore plus chaude. Partant ne faut point douter que la biere de quelque grain qu'elle soit faicte, ne soit chaude. Car encore que l'orge de son naturel soit froide, neantmoins par la maceration, fermētation, putrefaction & decoction qu'elle endure en la preparation de la biere, il est impossible qu'elle n'acquiere quelque chaleur. Ioint que le houblon (soit sa fleur ou sa semence) y estant meslé, par sa chaleur tempere beaucoup la froideur naturelle de l'orge. Le goust de la biere monstre bien aussi qu'elle est chaude. Car il doit estre doux, ou acre ou amer pour estre bonne. Et si d'auenture elle est d'vn goust aspre, ou aigre, elle ne vaut rien. Ses effects pareillement demonstrent sa chaleur. Car quand on en boit excessiuement, elle enyure comme le vin. On en distille mes-

Temperature de la biere.

me de l'eau de vie par l'alembic.

Comme elle nourrit dauantage, aussi est-elle de plus grosse substance, & de plus difficile digestion que le vin. Si elle est mal cuicte, ou nouuellement faicte, ou trouble, elle cause des obstructions, & inflations, mal de teste, colique, grauelle, strangurie, & ardeur d'vrine principalement si elle est acre. Si elle est trop vieille & tire sur l'aigre, elle offense l'estomac, & les parties nerueuses, & engendre mauuais suc, & en fin la lepre, si nous croyons à Dioscoride. Parquoy faut vser de celle qui est bien cuicte, dessequée, claire, & d'aage mediocre. Faculté de la biere.

Des autres breuuages artificiels, desquels on se sert quelquesfois.

Chap. XVI.

Le vin aromatisé auec succre & canelle, est appellé hypocras, non qu'Hippocrate l'ait iamais inuenté, ou mis en vsage, mais à raison de la meslange des ingrediens qui entrent en sa composition. Car il vient du verbe Grec ὑποκεράννυμι, qui signifie meslanger. On n'en doit vser que bien à propos, à cause que par sa chaleur, & vaporation grande, il excite plusieurs maladies dangereuses, comme la squinancie, l'apoplexie, la paralysie, Toutesfois ceux qui sentent quelque froideur & debilité à l'estomac, en peuuent vser, non en breuuage commun, mais en forme de remede. D'où vient ce nom Hypocras. L'vsage de l'hypocras.

Compofitiõ ds l'hydromel. L'hydromel eſt fait d'eau & de miel boüillis enſemble; mais celuy qui a eſté durãt les chaleurs des iours caniculaires expoſé lõg-temps au Soleil, eſt appellé vineux, pource qu'il a acquiſe vne chaleur pareille au vin, en vertu de laquelle il ſubtilie & nettoye les humeurs groſſes & viſqueuſes, il fait cracher, il ayde à faire la digeſtion des cruditez en l'eſtomac, il deſoppile le foye, les roignons, & les vretaires en prouoquant l'vrine. Il eſt propre aux gens phlegmatiques, en hyuer. Il eſt bon d'en prendre tous les matins auec vne roſtie. Il n'eſt point fumeux, & n'offenſe point le cerueau. Les Polonois, Moſcouites, & autres nations froides qui ont diſette de vin, & abondance de miel, en font leur boiſſon ordinaire.

Vertu de l'hydromel vineux.

De l'oxymel. L'oxymel eſt fait d'eau, de miel & de vinaigre. C'eſt vn breuuage tres-profitable pour l'entretenement de la ſanté, à toutes aages, & complexions, deſtouppant les oppilations des parties interieures, & ne laiſſant aucunes humeurs groſſieres ny gluantes dans les conduits de noſtre corps.

Du bouchet. Le bouchet eſt fait d'eau aromatiſée auec ſuccre & canelle. Il ne refroidit pas l'eſtomac, comme fait l'eau creuë, & ſi n'eſchauffe pas tant que le vin. On l'appelle autrement hypocras d'eau.

De la tiſane. La ptiſanne qu'on fait de la decoction d'orge, & de regliſſe, eſt bonne pour rafraichir les alterez, durant les chaleurs d'Eſté, & propre en tout temps à ceux qui ont la fiéure.

De l'eau. CHAP. XVII.

COmbien que l'eau ſoit la plus ſimple & la plus commune boiſſon de toutes, neantmoins pource qu'elle eſt la plus vile, & qu'elle n'eſt point nutritiue, comme les autres, ie l'ay reſeruée au dernier lieu. L'eau eſt de nature froide & humide. Elle duyt à ceux qui ont meſtier de rafraichiſſement: & nuiſt aux autres, parce qu'elle refroidit l'eſtomac, & empeſche la digeſtion des viandes. La nature & vertu de l'eau

La meilleure eau de toutes eſt la plus legere, non au poix, comme pẽſe le vulgaire, mais en effet. Car nous appellons la plus legere, celle qui pour ſa ſubtilité paſſe plus legerement, & deſcend ſoudainement de l'eſtomac en bas: cõme nous nommons peſante, celle qui pour ſa longue demeure appeſantit l'eſtomac, le ventre & les flancs. Galien eſprouue la bonté de l'eau par trois ſens: premieremẽt à la veuë, il veut qu'elle ſoit fort claire & nette; à la bouche & au nez, qu'elle n'ait aucun gouſt, ny odeur, ny qualité quelconque. Au ſurplus que elle ſoit aiſément alterée. Il n'eſt donc pas beſoin de peſer l'eau à la balance, pour ſçauoir ſon excellence, ains faut pluſtoſt regarder ſi elle n'eſt point trouble, ny bourbeuſe; puis taſter ſi elle n'eſt point douce ny ſalée, ou ſi elle ne retient point quelque eſtrange ſaueur de la terre par où elle paſſe; & ſi elle eſt toſt eſchauffée, & toſt refroidie, comme a remarqué Hippocrate en l'Aph. 26. du li. 5. d'autant que telle eau reçoit facilement alteration. La meilleure eau. Comment on eſprouue la bonté de l'eau.

Les sortes d'eaux. Il y a cinq sortes d'eaux à boire, à sçauoir celles de pluye, de fontaine, de riuiere, de puys, & d'estang.

Eau de pluye L'eau de pluye bien qu'elle soit la plus legere à la balance, estant plus facilement montée en l'air, & ayant là quelque temps demeuré penduë par sa subtilité; si n'est-elle pas pourtant la meilleure. Autrement les eaux de neige, & de glace fonduë, qui sont trop plus legeres au poix que celle de pluye, seroient plus excellentes: Neant moins elles sont (& à bon droit) reiettées de tous, comme tres-mauuaises & pernicieuses, pour ce que la menue substance en est sortie, quand l'eau s'est congelée. Et encore que l'eau du ciel fust plus tenüe, par ce que le Soleil attire tousiours en hault ce qui est le plus subtil, si est-ce toutesfois qu'elle n'est pas la plus salubre, pour ce qu'elle est tirée non seulement des riuieres coulantes, mais aussi des marets, des lacs dormans, & de la mer. Ioint que les exhalations putrides des lieux infectez, & des corps morts esleuées de la terre en l'air se meslent parmy. Aussi est-elle plustost corrompuë, que pas vne des autres, & cause incontinent le rheume, & la toux.

Eau de neige & de glace.

Eau de fontaine. L'eau de fontaine surpasse toutes les autres en bonté; celle de riuiere va apres, puis celle de puys. La pire de toutes est celle d'estang. L'eau de fontaine qui passe au trauers des canaux de plomb, n'est pas des meilleures, à cause de la ceruse meslée parmy le plomb.

Celle de riuiere est beaucoup plus salubre

bre, quand elle est bien reposée & rassise. Car par longue residence elle deuient plus nette, plus claire & plus tenuë, pour ce que tout le limon descend petit à petit au fond du vaisseau. On estime d'auantage celle qui regarde l'Orient. Eau de riuiere.

Leau de puys, (aussi bien que celle de fontaine) qui voit le ciel & l'air, & qui est souuẽt espuisée, vaut beaucoup mieux, que celle qui est couuerte, & qui n'est guere frequẽtée. On prise bien d'auantage aussi celle qui est froide en Esté, & chaude en Hyuer. Eau de puys.

L'eau d'estang ne vaut rien, à raison qu'elle est espoisse, limonneuse & orde, & ne peut estre exempte d'infection, faute de mouuement. Eau d'estang

Comment il se faut gouuerner au dormir & au veiller. CHAP. XVIII.

LE sommeil donne repos à la faculté animale, & vigueur à la naturelle. Car quãd l'esprit animal en veillãt est dissipé par le trauail, le sommeil nous saisit incontinent, par le moyen de la chaleur naturelle, qui se retire du dehors au dedans, pour mieux cuire l'aliment, duquel les vapeurs benignes montées de l'estomac au cerueau, estans espoissies par sa froideur viennent soudainement boucher les nerfs, de sorte que la faculté animale ne peut plus reluire aux organes des sens, partant est contrainte de se reposer tandis que nature est totalemẽt occupée à faire la coction des viandes non seulement en l'estomac, mais aussi au L'vtilité du sommeil. Qui est cause du sommeil

foye & en toute l'habitude du corps; puis la distribution de la nourriture par toutes les parties, pour reparer la triple substãce cõsommée, restaurer les esprits exhalez, rafraichir leurs organes lassez, & fortifier tous les membres debilitez du trauail, à fin qu'ils puissent habilement recommencer leurs mouuemẽs, & s'acquiter gẽtiment de leur office. Par ainsi le sommeil nous apporte des grandes commoditez, quand il est tel qu'il faut.

Quel doit estre le sommeil.

Le sommeil doit estre doux, profond & mediocre. Car le sommeil n'est pas bon, quand il est troublé de songes fascheux, ny quand il est si leger qu'on est incontinent esueillé, & qu'il est à tous propos interrompu. Le dormir excessif est encore pire: Car il empesche les excremẽs de sortir dehors en temps deu, il amasse beaucoup de superfluitez, il refroidit & humecte extrememẽt le cerueau, il appesantit la teste & tout le corps, il rẽd l'esprit lourd, les sens hebetez, & les membres pesans & paresseux.

Combien il faut dormir.

Il faut dormir tãt que la digestion soit parfaite. Et bien qu'elle se face aux vns plustost, & aux autres plus tard, si est-ce que communément elle est paracheuée en six, sept ou huict heures. On cognoist qu'elle est parfaicte, quand le ventre fait bien son deuoir, que l'vrine est dorée, qu'il n'y a point de tension à l'estomac; qu'il n'y vient point de rots aigres à la bouche, & qu'on ne sent point le corps pesant, ains leger & dispos. Le somme qui continuë encore apres la digestion, à bon droict est appellé immoderé. Car il excede la mesure raisonnable. Pour limiter iust[...]ent

la quantité du dormir, il faut conſiderer la complexion, l'aage, l'aliment & le labeur precedent. Les cholerics ont beſoin de dormir plus longuement, pour raffraichir & humecter leur chaleur ſeche, & temperer la cholere extremement eſchauffée en veillant. Les phlegmatics n'ont que faire de tant dormir, pource qu'ils ſont aſſez humides. Neantmoins on laiſſe long temps dormir les enfans qui ſont naturellement humides; mais c'eſt pour empeſcher la continuelle diſſipation de leur ſubſtance par le cuir rare & tranſpirable. Les vieillards ont meſtier de tres-bien dormir pour les humecter, attendu qu'ils ſont ſecs. Quand on a vſé de grande varieté de viandes, & qu'on a beaucoup mãgé le ſoir, on doit dormir plus largement, à fin que la digeſtion ſe puiſſe parfaire. Mais ſi on a legeremẽt ſoupé, il n'eſt pas beſoin de tant dormir. Pareillement quãd on a beaucoup trauaillé le corps ou l'eſprit, il eſt expediẽt pour reſtablir les forces diſſipées par le labeur, de dormir dauantage, que quand on a eſté oyſif.

Apres auoir declaré la qualité & la quantité du ſommeil, reſte à monſtrer la façon, & le temps de ſe coucher pour dormir. Premieremẽt on ſe doit coucher vn peu droit, de ſorte que les parties ſuperieures ſoient plus hautes eſleuées que les inferieures; de peur que la viande ne remonte du fonds de l'eſtomac à ſon orifice ſuperieur. Il n'eſt pas bon de ſe coucher ſur le dos, craignant premierement de trop eſchauffer les reins, & d'y engendrer la pierre; en apres que la veine caue, La façon de ſe coucher pour dormir

& la grande artere, qui sont appuyées sur les lumbes estans eschauffées de la plume, n'enuoyent vne grande quantité de vapeurs du cerueau; puis que les excremens ordinaires au cerueau qui se doiuent purger par le nez & par la bouche, ne tombent par derriere sur l'épine. Il n'est pas mauuais de dormir quelquesfois sur le ventre pour ayder à la concoction, moyennant qu'on ne soit point subject au mal des yeux. Il est bon de faire ordinairement son premier somme sur le costé droict, à fin que la viande descende au fonds de l'estomac, & que le foye se mettant au dessous, & luy seruant comme de rechaud, luy puisse ayder à faire sa digestion: puis de se retourner sur le costé gauche, à fin que les vapeurs retenues au dextre hypochondre s'exhalent: Et en fin de se remettre sur le costé droict, à fin que la digestió faicte, le chyle soit plus facilement distribué au foye. Au surplus il ne faut pas en dormát auoir les membres estendus du tout ains conuient les retirer mediocrement. Car comme remarque Galien au premier liure du mouuement des muscles, le repos de tous les muscles consiste en vne mediocre cótraction. C'est la figure que les Anatomistes appellent moyenne, qui est la plus naturelle, & la moins douloureuse.

Le temps de dormir.

Le temps plus commode pour dormir est la nuict. Car elle incite les personnes au sommeil, tant pour sa froideur & moiteur, que pour sa tranquillité & obscurité, par ce que les tenebres font retirer la chaleur naturelle auec les esprits au dedans. De là vient qu'on

dort mieux en vn lieu obscur, qu'à la clarté. Ioint aussi qu'on a loisir de dormir la nuict, tant que la digestion soit parfaicte; & qu'on n'a point la commodité le iour de dormir, sans interruption, autant qu'il seroit requis pour acheuer la digestion. Pour ceste cause le sommeil iournalier engendre des cruditez en l'estomac, des rots aigres à la bouche, & enuoye des grosses vapeurs au cerueau, qui engendrēt pesanteur de teste, catarrhes, & beaucoup de maladies froides. Toutefois il est permis de dormir vn petit apres disner à ceux qui l'ont de long temps accoustumé, pour r'allier la chaleur naturelle esparse par toute l'habitude du corps, & remettre en vigueur les membres mattez de trauail. Et vault mieux dormir alors assis que couché, à fin que les vapeurs ayent plus libre yssuë. Au demeurant il ne se faut iamais coucher pour dormir, que deux ou trois heures apres souper. Car il est besoin de se pourmener bellement auant que se mettre au lict, pour faire deualler la viande au fonds de l'estomac, d'autant qu'il est charnu & moins membraneux que le dessus, & par cōsequent plus chaud, & plus propre à la cōcoction. Il fait mauuais dormir à jeun, & immediatement apres quelque grand trauail. Car le corps en est extremement debilité, & en deuient maigre & sec. Mais Galien louë grandement le dormir apres le bain.

Comme la nuict est conuenabe pour dormir, ainsi le iour est-il propre pour veiller. Car il nous inuite par sa chaleur, par sa secheresse & par sa lumiere, laquelle fait reti- De veiller.

rer la chaleur natiue & les esprits du centr. à l'habitude du corps, & par ce moyen nous esueille. D'auantage le bruit qu'on faict de iour, nous empesche de dormir, & dormans nous resueille. C'est pourquoy il est tresbon (cõme maintient Hippocrate en ses prognostiques) de s'accoustumer à dormir seulement la nuict & à veiller le iour, pour exciter tãdis qu'il dure la faculté animale à faire ses functiõs. Outre ce que le veiller sert à dõner sentiment & mouuement au corps, il prouoque l'appetit, & ayde à distribuer l'aliment, & à mettre dehors les excremens: De sorte qu'il est merueilleusemẽt proffitable. Vray est que trop veiller, offense infiniment les functions naturelles, & sur tout empesche la coction, & engẽdre crudité. Au surplus debilite les sens, abat les forces, desseche l'habitude du corps, corrompt le temperament du cerueau, & rẽd tous les membres langoureux. Il faut donc que le veiller soit (aussi bien que le dormir) moderé, & non point excessif.

Comment il se faut gouuerner au mouuement & au repos.

CHAP. XIX.

L'vtilité de l'exercice.

L'EXERCICE apporte trois singulieres commoditez à nostre corps. Premierement il augmẽte la chaleur naturelle, en apres il resueille prõptement les esprits, puis il rend les membres plus durs, par le moyẽ de l'attri-

tion mutuelle des parties qui se frotent l'vne cõtre l'autre. A cause de l'augmentation de la chaleur naturelle, l'appetit est meilleur, l'estomac cuist mieux l'aliment; les mẽbres en sont mieux nourris, tous les conduits du corps tãt sensibles qu'insensibles plus ouuerts, & la couleur plus vermeille. Par la soudaine esmotion des esprits, l'alimẽt trouuant les passages libres, est aisément distribué de toutes parts, & les superfluitez de la derniere digestion poussées dehors par les pores du cuir. Les membres à raison de leur dureté, endurent plus facilement le trauail, & en sont renduz plus forts, pour faire leurs functions. Par ainsi l'exercice rend tout le corps plus agile & dispos, moyennant qu'il soit tel qu'il faut, autrement il est nuisible à la santé.

Quel doit estre l'exercice.

L'exercice ne doit estre ny trop doux, ny trop vehement, ny trop soudain, ny trop tardif, ains mediocre. Vray est que les corps phlegmatics, pour corriger leur intẽperature, ont besoin d'vn exercice plus vehemẽt & soudain; & les bilieux d'vn plus doux & lent. L'exercice leger aux autres gens n'a pas grãde vertu; le violent lasse les membres, affoiblit les iointures, rẽd les muscles lasches, desseche, attenuë, amaigrit & ruine les corps, voire les plus robustes. L'exercice vniuersel est à preferer au particulier. L'exercice égal est plus salubre que l'inegal. I'appelle égal celuy qui exerce également toutes les parties du corps tant hautes que basses. L'exercice qui en mouuant le corps, recrée l'esprit, est tousiours le meilleur, comme tesmoigne Galien. Car si

l'exercice n'est accompagné de quelque plaisir, ce n'est que trauail, & non pas esbatement; de sorte que l'exercice du corps est penible, s'il ne resiouyt par mesme moyen l'esprit. Pource Platon en son Timée deffend d'exercer le corps sans l'esprit, & l'esprit sans le corps.

Le jeu de la paulme.

Le jeu de la paulme (selon Galien) emporte la palme entre tous les autres, parce qu'il exerce également toutes les parties du corps, & donne grand contentement d'esprit. Car la teste, le col, la poictrine, les espaules & les bras, le ventre, les lumbes, les cuisses & les jambes trauaillent également, en se baissant, se haussant, se pliant, en s'aduançant, se reculant, se tournant, en allant, en venant, & en courant tantost de-ça, tantost de-là, pour frapper l'esteuf: Car d'autant que le corps change à tous propos de posture, tous les muscles font leurs actions, les vns apres les autres. Les yeux sont pareillement occupez à regarder le mouuement de la bale, & l'esprit continuellement bandé à espier l'occasion de ioüer, pour gagner en fin le prix, & emporter l'honneur. Cest exercice entretient le corps en mediocre habitude, car il empesche qu'il ne deuienne ny trop gras ny trop maigre, & le rend plus alaigre, dispos, & prompt à toutes ses actions, de sorte qu'il est merueilleusement profitable à la santé.

La chasse.

La chasse est aussi vn exercice non moins vtile que delectable, à ceux qui ont commodité d'y passer le temps. Car outre ce qu'on

prend ses esbats à pousuyure la beste auec les chiens courans, on y acquiert vne grande agilité & force de corps. Et si a encore dauantage de plaisir, & de proffit à la prinse.

Le ieu d'escrime aiguise l'esprit, endurcit le corps, & accroist la respiration. Partant est contraire à ceux qui ont courte haleine. L'escrime.

En tirant de l'arc, en iettant la pierre, en iouant à la boule, aux quilles & au paillemail, on exerce principalement les bras & les mains : mais en marchant, en courant, en sautant, & en dansant, on trauaille d'auantage les iambes & les pieds. L'exercice des bras. Des iambes.

La pourmenade est fort salubre à toutes personnes. Elle conforte le cerueau & l'estomac, & excite les poulmons, le ventre & la vessie à ietter dehors leurs excremens. La pourmenade.

La course eschauffe incontinent le corps, excite l'appetit, dissipe les ventositez, & profite aux reins. Vray est qu'elle estonne & appesantist ceux qui ont le cerueau debile. La course.

Le sault produit les mesmes effects : mais quand on s'efforce trop à saulter, on esbranle fort la poictrine. Le sault.

La danse est vn exercice vtile & plaisant, d'autant qu'elle exprime par gestes & certaines mesures ce qu'on chante & sonne sur les instrumens. Elle rend le corps alaigre, dispos & adroit ; l'esprit vif, gay & ioyeux, la face vermeille, le regard agreable, la mine gracieuse, & la contenance belle, & est singulierement propre aux Dames pour procurer leurs purgations. Vray est que ie leur defend de danser la volte, pource qu'elle estourdit La dance. La volte.

la teste, trouble l'esprit, esbloüit la veuë, & esbranle tellement tout le corps, qu'elle leur cause en fin beaucoup de maladies dangereuses. Et fait celles qui sont grosses, courir fortune de leur vie, & de leur enfant, les faisant accoucher auant terme.

L'escarpolette. L'escarpolette rend le cerueau estonné, l'entendement hebété, la veuë trouble. Partant est infiniment nuisible à ceux qui sont subjects à la migraine, aux catarrhes, & au mal des yeux.

L'equitation. Ceux qui ont l'habitude du corps gresle, rare & aisée à se resoudre, d'autāt qu'ils ne peuuent pas beaucoup cheminer à pied, sans s'offenser, ont besoin d'aller à cheual. Car l'equitation fait mouuoir le corps sans colliquation de sa substance, ny diminution des ses forces, & outre ce rend l'esprit plus vif, & les sens plus vigoureux. Le coche agite plus les humeurs, & esbranle d'auantage le corps, que l'equitation.

La nauigation. La nauigation par son mouuement vacillant tourmente le corps, & le purge par vomissemens. Neantmoins elle est vtile à gens robustes.

La friction. Soubs l'exercice est comprise la friction. Elle sert merueilleusement pour esueiller la chaleur naturelle, pour attirer l'aliment à la partie, pour dissiper les excremens fuligineux retenus dans les espaces des muscles & parmy les membranes, & pour diuertir la fluxion des humeurs coulantes d'vne partie à vne autre.

I'ay monstré iusques içy quel est l'exercice

proffitable, & dõmageable à la santé ; voyons maintenant cõbien on en doit prendre, comment il s'y faut comporter, & quand il est besoin de s'y mettre.

L'exercice doit estre proportionné au manger. Car il en faut faire d'auantage quand on mange beaucoup, & moins quand on mãge peu. Il se faut exercer iusques à ce que le corps soit suffisammẽt eschauffé, qu'il cõmẽce à s'énfler, que la couleur apparoisse vermeille, qu'on apperçoiue la sueur sortir auec vne chaude vapeur, qu'on aye la respiration grande & frequente, & tant qu'on verra le mouuement se faire brusquement, gayement & sans peine. Mais aussi se doit-on bien garder de continuer si longuement l'exercice, que le corps en deuienne lasche, la couleur terne, la sueur froide, & l'haleine si courte qu'on ne la puisse plus reprendre qu'à peine, & qu'on soit extremement fatigué à force de trauailler, de peur de refroidir, dessecher & amaigrir par trop le corps. Il faut donc cesser aussi tost que les membres commenceront à se lasser, craignant la resolution de nostre triple substance. La quantité de l'exercice.

Il est besoin de faire autant de fois exercice, que nous faisons de repas. Pour y proceder comme il appartient, on dõnera ordre que le mouuement soit au commencement plus lent, puis plus fort, & sur la fin plus doux. La façõ de s'exercer.

Pour le regard de la friction, quand on a enuie de rarefier, resouldre & attenuer, il la faut longuement & souuentefois continuer. Mais quand on veut espoissir, restraindre & corroborer on n'a que faire de frotter long temps.

Æginette conseille de frotter rudement les parties molles & lasches, & de frotter doucement les parties dures & resserrées, & mediocrement celles qui sont entre-deux; pour ce que la friction dure resserre, affermit & endurcit, la molle relasche & amollist, & la mediocre tient le mitan. La friction se fait auec la main, ou auec linges, esponges ou sachets. Anciennemẽt on la faisoit auec la paulme de la main ointe d'huile, à fin d'humecter & ramolir les parties dessechées & endurcies, relascher les pores & resouldre les superfluitez de la tierce digestion. Mais ceste maniere d'onction auiourd'huy n'est plus en vsage. Il faut commencer la friction aux bras, puis venir aux espaules, au dos, à la poictrine: de là faut descendre aux cuisses & aux iambes; & monter apres à la teste, laquelle on doit diligẽment peigner & bruïsser tous les matins.

Le temps de s'exercer.

Le temps propre à faire exercice est quand la digestion est paracheuée. Les pituiteux ne se doiuent point exercer, que la premiere & seconde coction ne soit parfaite. Ce qu'ils cognoistront à leur vrine, qui apparoistra lors & non deuant teinte mediocremẽt de iaune. Mais les bilieux n'ont que faire d'attendre que la secõde coction soit paracheuée au foye & aux veines, à raison que la chaleur de leurs parties solides, qui est acre, ne demande pas la matiere alimentaire cuicte à perfection. Car elle n'en feroit pas bien son proffit; par ce qu'elle la rostiroit de telle sorte, qu'il ne resteroit humidité, ny viscosité competente, pour estre agglutinée aux parties.

Or d'autãt que l'exercice resueille la chaleur naturelle, sans laquelle la coction des viandes ne peut estre faite, on doit tousiours prendre exercice auant le repas. Ioint que l'exercice consomme beaucoup de superfluitez, desquelles il faut descharger le corps au parauant que manger. Et cõme l'exercice est merueilleusemẽt proffitable deuant le repas, ainsi est-il infiniment nuisible apres; par ce que l'agitation fait sortir les viandes de l'estomac deuant qu'elles soient digerées, dont prouient vn grand amas de crudités dans les veines, dequoy sont causées maintes maladies par repletion. Il ne fait pas moins dangereux de trauailler quand on a faim, que quand on est saoul. Car en trauaillant par trop à jeun, on irrite tellement l'humeur cholerique, qu'elle deuient furieuse, on enflambe ses esprits, & est-on incontinent saisi de fiéure, & autres maladies causées d'inanitiõ. Ioint que la chaleur de l'estomac, faute d'aliment loüable, attire des superfluitez à force d'en bas, & d'en haut, & par ce moyen excite le catarrhe. De sorte qu'il y a autant de peril à s'exercer quãd l'estomac est vuide, que quand il est plein. Il n'est pas bon aussi de faire grãd exercice, sans preallablement descharger le ventre de ses excremens, craignant que la chaleur procedant du trauail, au lieu de la triple substance du corps dissipée, n'attire quelque mauuais suc par les veines mesaraïques. Il est expedient non seulement le matin deuant s'employer à l'exercice, mais aussi apres auoir ioüé à la paulme ou prins quelque autre semblable exerci-

ce, de se faire diligemment frotter toutes les parties du corps, auprés du feu, auec des linges secs, pour essuyer la sueur, & nettoyer le residu des excremens demeurez entre cuir & chair, & empescher par ce moyen la lassitude des membres. La friction qu'on donne à l'entrée de l'exercice est appellée preparatoire, & celle qui se fait à la fin, (qui est la derniere partie de l'exercice deuëment accomply,) recuratoire; des Grecs *apotherapia*.

Du repos. Quand on commence à sentir le corps fatigué du mouuement, il faut auoir aussi tost recours au repos, qui est le souuerain remede de la lassitude: Mais il doit estre moderé. Autrement il cause des cruditez & des mauuaises humeurs en abondance; par ce que la chaleur naturelle est tellement assopie & endormie par l'oisiueté, qu'elle ne peut faire la coction des viandes comme il appartient, dont s'ensuyt vn monde de maladie. Parquoy la vie oysiue est autant dommageable, que la vie actiue est proffitable à la santé. Il n'est pas defendu pourtant de se reposer, apres auoir trauaillé. Il est necessaire de donner par fois repos au corps, autrement il ne seroit pas de longue durée. Le temps propre pour se reposer est apres la refection, iusques à ce que la digestion soit faicte. Quand l'esprit a esté lõgtemps bandé à l'estude, il est besoin aussi de luy bailler relasche. L'arc se rompt pour estre trop tendu. Partant conuient quitter par fois les affaires serieuses, à fin de recréer son esprit à choses ioyeuses.

Comment il se faut gouuerner en l'euacuation des superfluitez du corps.

CHAP. XX.

IL est certain que la substance de nostre corps cõtinuellement dissipée, ne peut estre reparée que par chose semblable. Or l'alimẽt que nous prenons, a tousiours quelque chose de dissemblable à nostre nature. C'est pourquoy elle employe sa chaleur à le cuire par trois fois, pour separer ce qui est conuenable de ce qui est contraire au corps, à fin de reseruer ce qui est propre pour sa restauration, & pousser dehors le superflu, que nous appellons excrement. De là vient que de chaque coction naissent diuers excremens, desquels l'euacuation est autant proffitable à la santé, qu'est la retention dommageable. Car estans trop long-temps retenus, ils se corrompent, & offensent merueilleusement le corps.

D'où procedent les excremens.

Comment il est necessaire d'euacuer les excremens.

Premierement il est besoin de vuyder les gros excremens de la premiere coction de l'aliment. Car telle ordure longuement retenue au ventre, infecte les parties nobles, fait mal à la teste, & oste l'appetit.

De la premiere coction.

Il s'engendre apres trois sortes de superfluitez en la seconde coction, l'vrine, la cholere & la melancholie, desquelles l'excretion n'est pas moins necessaire. Car l'vrine estant trop long-temps gardée, la vessie en est tellement offensée qu'on ne peut plus pisser sans

De la seconde coction

peine, quelquesfois la grauelle en prouient, & quelquesfois l'hydropisie. Si la cholere n'est poussée en sa vessiette, puis desgorgée dans les intestins, elle cause la iaunisse, la fiéure tierce, & beaucoup d'autres maladies. Si la melancholie n'est attirée par la rate, puis iettée dans l'estomac, ou enuoyée dehors par les hemorrhoïdes, ou par autre voye, elle engendre l'affection hypochondriaque, la fiéure quarte, l'hydropisie, & autres maladies longues.

De la tierce coction.

Au surplus il est besoin que la sueur, l'ordure & excrement fuligineux de la troisiesme digestion sortent par les pores. Autrement la galle, la gratelle & autres infections du cuir s'en ensuyuent. Quelquesfois les maladies internes en procedent. Pareillement les propres excremens de chaque partie doiuent estre euacuez par leurs propre conduicts, comme ceux du cerueau par le nez, & le palais: ceux des poulmons par la bouche. Car les superfluitez du cerueau retenuës, causent mal de teste, apoplexie, epilepsie, paralysie, & plusieurs autres pernicieux accidens ; & celles des poulmons rendent la personne asthmatique, & phthisique. Et bien que la semence soit vn excrement bening du dernier aliment, destiné de nature pour la generation, si est-ce qu'estant trop long-temps retenuë, elle se corrompt, & par sa corruption excite beaucoup de maux au corps. Mesme l'excrement menstruel, encore que ce soit vne portion du sang de la femme, vtile pour la nourriture de l'embrion, neantmoins estant trop lon-

longuement retenu, cause suffocation de matrice, palle-couleur, cakexie, nausee, dégoustemẽt, difficulté d'haleine, pesanteur par tout le corps, & plusieurs autres facheux symptomes.

Pour maintenir le corps en santé, non seulement les excremens, mais aussi les humeurs alimẽtaires par trop abondantes doiuent estre euacuees, à raison qu'elles suffoquent la chaleur naturelle, & incontinent apres se putrefient, & causent vne infinité de maladies. Il y a deux sortes d'abondance, l'vne de toutes les humeurs ensemble, & l'autre d'vne humeur seulement. La premiere est appellee *plenitude*, & des Grecs *plethore*, la seconde est nommee *cacochymie*. Comme il est besoin d'euacuer les humeurs superflues.

L'euacuation des superfluitez se fait ou de soy-mesme, ou par art. Celle-là est naturelle, & vtile au corps, quand elle se fait par la force de nature qui pousse dehors ce qui est superflu. Mais elle est contre nature & pernicieuse, quand elle aduient pour la debilité de la faculté retentrice, qui ne peut plus gouuerner les humeurs du corps, ou qui est tellement importunée pour l'abondance & acrimonie des superfluitez, qu'elle les laisse sortir dehors de leur propre mouuement. Partant est nommee euacuation symptomatique. L'euacuation artificielle est legitime & proffitable, quand elle oste du corps ce qui luy nuit pour sa qualité, ou quantité. Mais elle est sans discretion & dommageable, quand elle tire dehors l'humeur qui n'est point nuisible, ains vtile au corps. Si nature est negligente à ietter Quelle est l'euacuation vtile & nuisible au corps.

hors les superfluitez du corps, il faut auoir soin de les faire sortir par art.

Quel moiẽs il y a d'euacuer les excremens du ventre.

Pour la varieté des matieres superfluës, il conuient vser de diuerses sortes de remedes pour les euacuer, quand nature manque en son deuoir. Il est necessaire de se presenter diligemment à la selle, pour descharger le ventre de ses excremens. Si le ventre est dur, les pruneaux cuicts auec succre sont bons à l'entree de table, pour le r'amollir. Aussi sont les bouillõs faits de rheubarbe de moyne, ozeille, laictuë, endiue, cichoree, buglose, bourrache, espinards, arroches, poree, de choux & autres herbes laxatiues auec beurre frais. Le laict clair prins auec succre trois heures auant disner, procure le benefice du ventre. Nõ seulement les viandes qui r'amollissent mangees au commencement, mais aussi les astringentes prises sur la fin du repas, laschent le ventre, principalement à ceux qui ont l'estomac debile. La casse, les pilules gourmandes, l'aloës & autres medicamens eccoprotics sont propres pour lascher le ventre, qui est constipé. Quand il est paresseux, on le peut aussi haster d'aller par clysteres, ou l'éguillonner par suppositoires.

De prouoquer l'vrine.

Quand il y a oppilation aux reins, au foye & à la rate, qui retient l'vrine, l'excrement choleric, & le melancholic, il est besoin de desboucher leurs canaux par remedes aperitifs, à fin de laisser sortir les superfluitez. Les medicamẽs propres à prouoquer l'vrine (que les Grecs appellent Diuretics) sont les racines de guimauue, d'asperge, de gramen, d'ozeille,

d'eryngium, d'anonis, d'ache, de leuiftic, de raue, de bardane, les herbes capillaires, la pimpernelle, faxifrage, berle, parietaire, les femẽces de melons, concombre, courge, citroüille, de laictuë, pourpier, d'ortie, lithofpermum, daucus & fefeli, les alkekenges, & les chiches rouges. Entre les compofitions diuretiques, le fyrop de limons, celuy de guimauue, & le capillaire font excellens.

Les mefmes medicamens font bons pour desoppiller le foye, & les conduits de la bile; comme font auffi la cichoree, l'endiue, la fcariole, le laicteron, l'agrimoine, la fumeterre, le houblon, la cufcute, l'abfynthe, le marrubin, le chamedrys, le chamepytis. Et entre les compofez, le fyrop de cichoree, celuy des cinq racines, & le Bifantin. De faire paffage à la bile.

Tous lefquels medicamens font conuenables auffi pour deftoupper les tuyaux de la rate, & fe defpeftrer de la melãcholie. Au furplus l'efcorce des racines de tamaris, & de cappрrier, la fquille, l'ariftoloche, la flambe: & entre les compofitions le fyrop de pommes odorantes, celuy de fumeterre, & l'oxymel fcillitic, à cefte fin font recommãdez fur tous. La terebenthine de Venize eft finguliere pour nettoyer & defoppiler toutes les entrailles, & principalement les roignons. Et à la melãcholie.

Il faut pareillement donner iffuë à la fueur, & autres excremens retenus entre cuir & chair, par medicamens aperitifs, par exercice, par friction, & par bains chauds. Le vin blanc eft fubtil, parce qu'il eft apperitif, prouoque l'vrine & la fueur. D'efmouuoir la fueur.

De faire sortir les excremens du cerueau.

Il est besoin d'attirer les superfluitez du cerueau, tant par errhines faites auec ius de marjolaine, de bete, de mouron, & vin blanc : que par masticatoires faits de mastic, de poyure, & de pyretre.

Et des poulmons.

Il est expedient pour deliurer les poulmons chargez de gros phlegmes, d'vser de succre cādi, d'alphenix, de tablettes diayreos, de syrops, d'hyssope, de capillaires, & de pas d'asne, de lohot, & autres remedes bechics, qui font cracher aisément.

De faire excretion de la semence.

Pour faire excretion de la semence l'vsage de Venus est autant vtile que plaisant. Car il descharge les reins, il nettoye les vaisseaux spermatics, il rend les membres plus dispos & agiles, & l'esprit plus gay & ioyeux, il chasse le chagrin, il appaise la cholere, s'il suruient quelque contention en mesnage, il y remet la paix, il empesche les imaginations lubriques, & les pollutions. Mais quand il est deffendu de danser le bransle de Venus, il faut retrancher la generation du sperme, par extraction de sang, par ieusne, par sobrieté, par alimens raffraischissans, & par trauail.

De prouoquer les mois

Pour prouoquer les fleurs supprimees, il faut auoir recours aux diuretics. La decoction d'hyssope, d'armoise, de marjolaine, de pouliot, d'herbe au chat en eau miellée y est singulierement bonne. Il est besoin de s'abstenir de viandes grosses & gluantes, & de choisir les subtiles & attenuantes, d'vser de vin blanc, de se tenir ioyeusement, de se baigner, & de se faire frotter rudement les cuisses contre-

bas,auec vn linge neuf. Dauantage les femmes doiuent attirer leurs maris au combat amoureux. Car la compagnie de l'homme ne leur est pas moins vtile, que delectable. Si ce regime ne suffit pour esmouuoir leurs menstruës, ie les aduise de se retirer de bonne heure vers leur Medecin ordinaire, qui leur ordonnera les remedes qu'il iugera estre necessaires pour oster la cause qui empesche leur flux naturel.

Au demeurant il faut euacuer la plenitude des humeurs par seignee : & la cacochymie par purgation, faite auec medicamens cholagogues, phlegmagogues, ou melanogogues, desquels la cognoissance appartiẽt seulement au Medecin. Partant mettray fin au discours de la qualité de l'euacuation, pour venir à sa quantité. Quelle est l'euacuation des humeurs superflues.

La quantité de l'euacuation doit tousiours estre mesuree selon les forces, autrement elle est tres-dangereuse. Car s'il est ainsi que le flux de sang, le cours de ventre, la sueur, l'effusion spermatique, & autres vuidanges que nature mesme procure pour sa descharge, estant immoderee, est accompagnee de peril, pour la grande perte des esprits qui sont meslez parmy les superfluitez: à plus forte raison la saignee, la purgation, la prouocation de la sueur, & toute autre euacuation faite par art, est-elle merueilleusement dangereuse, quand elle outre-passe les limites de mediocrité. Il fait bien dangereux aussi, d'aller souuent à l'escarmouche sous la cornette de Venus. Il n'y a si vaillant Capitaine, qui ne soit en fin harassé La quantité de l'euacuation.

de tant porter le harnois au combat.

L'vſage exceſſif de Venus nuit infiniment, parce qu'il deſſeche & refroidit par trop, & par conſequent enuieilliſt toſt. Voyons maintenant la façon de ſe bien comporter en l'euacuation.

La façõ d'euacuer les ſuperfluitez.

Quand il y a beaucoup de ſuperfluitez, il les faut euacuer petit à petit, & non pas toutes en vn coup, de peur de debiliter par trop le corps. Il vaut donc mieux reïterer pluſieurs fois la ſaignee, que de tirer vne trop grande quantité de ſang, toute en vne fois. Il eſt plus expedient auſſi de repurger doucement le corps par interualles, que de le purger exceſſiuement vne fois ſeule. Pareillement il eſt plus ſeur de prouoquer la ſueur, l'vrine & les mois auec remedes benings, pluſieurs fois repetés, qu'auec vn ſeul trop vehement. Car on doit touſiours craindre de violenter nature. Auſſi vaut-il bien mieux ſeruir longuement Venus à ſon ayſe, par interualles, que de ſe faire mourir en peu de temps, à force de l'embraſſer ſans ceſſe.

Le tẽps propre pour ſaigner & purger.

Reſte à deſigner le temps de l'euacuation. Entre toutes les ſaiſons de l'annee, le Printẽps eſt propre pour ſaigner & purger, comme teſmoigne Hippocrate en l'Aphoriſme quarante-ſept du liure ſixieſme, pource que alors (dit Philothee) il n'y regne point de grande chaleur, qui diſſipe les forces du corps, ny de grande froideur qui empeſche le mouuement des humeurs, mais pluſtoſt vne temperature. En Automne Galien fait encore euacuation des humeurs ſuperfluës,

pour coupper chemin aux maladies qui en pourroient prouenir.

Quant aux excremens retenus au corps, ceux qui sont nuisibles pour leur qualité, comme la matiere fecale, l'vrine, la sueur, la morue, & le crachat, doiuent estre vuidez tous les iours : mais ceux qui pechent en quantité seulement, comme la semence & les fleurs, doiuent estre gardez iusques à ce qu'ils commencent à importuner pour leur abondance. Pour vuider les excremés

Le temps propre à la copulation de l'homme & de la femme, est apres le premier somme, soit pour la santé, soit pour la generation: parce que la coction de la semence est faite alors, & que la restitution des esprits perdus au ieu d'amour, se fait au somme ensuyuant. Il est defendu de s'embrasser durant la purgation menstruelle, de peur d'engendrer vn enfant lepreux. Il ne faut pas danser le bransle de Cypris, quand on a la panse pleine, & encore moins quand on a faim. Au parauant que donner carriere en la lice amoureuse, il y faut estre esguillonné de nature. La riante saison du Printemps nous y inuite. Mais il fait bien dangereux durant les iours caniculaires de se battre en duel auec Venus. Car elle a tousiours l'auantage alors sur Adonis. L'acte venerien est naturel & proffitable, quand le corps est en la fleur de son aage, & qu'il est de bonne temperature & habitude. Car quand les vaisseaux ont abondance de semence genitale, il faut necessairement ou qu'elle sorte hors du corps, ou qu'elle se trãsforme en autre qualité estrange, qui ameine Pour la copulation charnelle.

coustumierement des pernicieux accidens. Mais Venus est fort dommageable, & quasi cõtre nature, quand on est trop ieune. Car par son vsage, l'adolescent est incontinent faict hõme, & deuient bien tost vieil. Ce qu'a voulu signifier Martial par ceste Epigramme.

Par trop haster les œuures de Venus,
Ieunes chéureaux sont tost boucs deuenus,
Produisans tost poil, & barbe admirable
A leurs parens, d'odeur abbominable.

Pour la prouocation des mois. Quand les fleurs sont arrestees, il les faut prouoquer au temps, auquel elles auoient de coustume de venir au-parauant, afin d'auoir nature fauorable. On ne les doit iamais exciter aux femmes grosses, ny aux nourrices, ny aux ieunes filles deuant quatorze ans, ny aux vieilles, qui les ont perdues pour leur grand aage.

Comme il se faut gouuerner aux passions de l'ame.

CHAP. XXI.

D'où procedent les passiõs de l'ame. IAÇOIT que nous soions souuent trompés au chois du bien & du mal, suiuans plustost le iugement de nos sens, que de la raison : si est ce que naturellement nous appetons tout ce que nous pensons estre bon, & fuyons ce qui nous semble mauuais. De là vient que nous sommes agitez de diuerses passions de l'ame, procedantes de l'opinion du bien ou du mal, present ou aduenir, lesquelles pour l'apprehension de l'obiect font dilater ou com-

primer le cœur, & en l'esbranlant esmeuuent soudainemẽt les esprits & la chaleur naturelle, de sorte que la couleur de la face en est incontinent changée. De l'opinion du bien present, vient la ioye, & du futur la cupidité, à laquelle se rapporte la cholere, qui est vn desir de vengeance, du mal present prouient la tristesse, & de l'aduenir la crainte.

La ioye procede du cœur, qui se dilate doucement pour embrasser l'obiect agreable, & en ceste dilatation espand force chaleur naturelle auec le sang & les esprits, desquels vne bonne portion est enuoyée à la face, lors qu'õ rit, au moien de quoy elle s'enfle & eslargit, tellement que le front en est rendu clair & poly, les yeux deuiennent luisans, les ioües vermeilles, les léures plattes, & toute la bouche se retire, de façon qu'on voit deux petites fossettes au visage, faictes par la contraction que les muscles endurent pour l'abondance des esprits qui y montent quand le cœur se dilate: vne autre portion d'iceux est quant & quant enuoyée à toute l'habitude du corps, dont les membres sont arrousez & humectez, & par ce moyen s'engrossissent, & s'engraissent. La ioye.

La cupidité & la cholere font pareillement dilater le cœur, celle-là pour le desir de ce qu'il ayme: & celle-cy pour enuoyer vistement la chaleur naturelle auec le sang & les esprits du dedans au dehors, à fin de fortifier tellement les membres qu'ils puissent courageusement venger le tort qu'on nous a fait. C'est pourquoy elles les pousse auec vne grande vehemence & furie. La cupidité & la cholere.

La tristesse.

La tristesse serre tellement le cœur, qu'il se flestrit, & diminuë. Ceste detresse de cœur appert au visage, qui en est le miroir. Elle est cause qu'il ne se peut engendrer grande quantité d'esprits, & que si peu qu'il y en a, encore ne peuuent-ils estre aysément distribuez par les membres. Par ce moyen elle affoiblit la vertu vitale, & ses compagnes. De là s'ensuit vn aneantissement de l'embon-poinct & de la santé.

La crainte.

La crainte aussi fait soudainement retirer la chaleur, les esprits & le sang du dehors au dedans. De là vient que le visage pallist, & que les extremitez demeurent froides, auec tremblemẽt vniuersel, & que la voix est interrompuë auec battement de cœur. Car pour la grande quantité du sang & des esprits, qui de vistesse viennent saisir le cœur, il est tellement pressé qu'il ne se peut mouuoir librement, & est presque estouffé.

A qui les passions de l'esprit sont profitables & nuisibles.

Entre toutes les passions la ioye est salubre, pource qu'elle donne vn tel contentement à l'ame, que le corps par sympathie en est participant. Mais elle est plus propre aux gens maigres, qu'à ceux qui sont fort gras. La cholere est profitable aux pituiteux, pour ce qu'en eschauffant le sang, elle accroist la chaleur naturelle, & par ce moyen cuist & digere mieux la pituite. Mais elle est fort nuisible aux bilieux, pource qu'elle augmente l'humeur bilieuse, & l'enflãbe aisément. La tristesse est pernicieuse aux gens attenuez, mais elle n'offense pas tant ceux qui sont en bon poinct. La crainte ne sert qu'à ceux qui sont en danger de per-

dre la vie, pour quelque flux de sang, sueur, ou autre euacuation excessiue.

Il faut que les passions de l'ame soient moderées. Car si elles sont excessiues, elles nuisent infiniment à la santé. Partant ont besoin d'estre conduites par la raison, & non pas par les sens. Les passions raisonnables, sont appellées affections, & les sensuelles, perturbations de l'ame, pour ce qu'elles troublent l'ame sous ombre du plaisir ou desplaisir, en l'obiect du bien ou du mal imaginé. Platon en vn dialogue qu'il nomme Carmides escrit auec verité que les plus violentes & dangereuses maladies que souffre le corps, viennent des perturbations de l'ame, parce que l'ame ayant vn pouuoir souuerain, & commandant absolüement au corps, le meut, altere & change en vn moment comme il luy plaist. Quelles doiuent estre les passions de l'ame.

Il faut donc affectionner les obiects autant que la raison le permet: & ne se point passionner outre mesure, de peur qu'en se laissant porter au vice sous ombre du bien, par l'amorce du plaisir, on soit en fin gehenné par des maladies cruelles qui font courir fortune de la vie. Car la ioye immoderée espand auec vne telle vehemence le sang & les esprits du centre en l'habitude du corps, que le cœur est entierement destitué de sa chaleur natiue: D'où prouient vne syncope, & quant-& quant la mort. Le Poëte Philippides, le sage Chilon, Diagoras de Rhode, Denys tyran de Sicile, Polycrite dame de Naxe, & vne in- Combien il faut affectionner les obiects.

finité d'autres ſont morts ſubitement paſmez de ioye. L'ardante cõuoitiſe ne fait pas moins de mal au corps que la ioye. Le courroux vehement en pouſſant de furie le ſang & les eſprits du dedans au dehors, les enflamme tellement, que bien ſouuent la fiéure en procede. Le continuel ennuy deſſeche à la longue tout le corps, le rendant maigre & atrophié, de ſorte que la mort s'enſuit en fin. L'horrible peur venant à l'improuueu, cauſe quelquesfois la mort ſubite, à raiſon que le ſang & les eſprits gaignans le baſtion du cœur, en vn moment eſtouffent ſa chaleur naturelle. Il appert par-là que toutes les perturbations de l'eſprit ſont bien dangereuſes. C'eſt pourquoy on doit taſcher de dompter ſes paſſions ſenſuelles, par la conſideration des maux qu'elles apportent. Car outre ce qu'elles ſont tres-pernicieuſes à la ſanté du corps, elles rendent les hõmes ſemblables aux beſtes brutes, les deſtournans du ſentier de la raiſon: elles agitent leur courage, & esbranlent leur conſtance.

La façon de dompter ſes paſſions.

De refrener ſa ioye deſreglée.

A fin de ne ſe laiſſer tranſporter de ioye comme les ſots enyurez de leurs plaiſirs, qui ne peuuent durer en place, eſtans hors des gõs, inceſſamment emportez du vent de leurs voluptez: il faut conſiderer que la ioye démeſurée n'a fermeté ny durée aucune, ains ordinairement ſe termine en dueil, & finalement ſera conuertie en pleur, grincement de dents, & tourment eternel: & partant penſer à ſoy, de peur de ſe perdre par vne ioye eſperduë, & que la douleur ne morde à la queüe.

Pour ne point lascher la bride à sa cupidité insatiable, il se faut ressouuenir du commandement exprés de la Loy, Tu ne conuoiteras point: & bien que la terre, que la mer, que l'air, & que le ciel ne puissent saouler la conuoitise, neantmoins que tout ce qu'on souhaite au monde, n'est que vanité. Car les choses qu'on pense icy estre de grande consequence, ne sont que fatras, & bagatelles, de nulle valüe, & de petite durée, attedu qu'il n'y a rien sur la terre, qui ne soit transitoire & perissable. De borner sa cupidité insatiable.

Pour reprimer sa cholere impetueuse, faut regarder en vn miroir les mines qu'on fait, durant sa fureur. Qui est celuy qui n'ait horreur du hydeux spectacle de l'homme cholere? Il iette le feu par les yeux comme vn Demoniacle, il mugle comme vne beste sauuage, il grince les dents comme vn Sanglier, il dresse le poil comme vn Herisson, il esgratigne de ses griffes comme vn Tygre, il trepigne des pieds comme vn bouffon. Bref il n'a aucune façon, ny contenance d'homme. Aussi n'est-il pas homme, n'ayant plus de raison. De brider sa cholere forcenée.

Partant faut bien prendre garde à soy, quand on se courrouce, de peur de passer les limites de raison. Pense que si tu suys ton courage, bien tost apres te repentiras de l'ouurage que tu auras fait, estant transporté de rage. Car comme a bien remarqué Horace,

Ire n'est autre cas qu'vne briefue rage:
Parquoy regis, retiens, & bride ton courage,
Qu'il cede à la raison: s'il ne luy veut ceder
Comme vn tyran de force il voudra commander.
Mais celuy commander, qui doit faire seruice,

N'est-ce pas renuerser & l'ordre & la Iustice?
Auant que la cholere te transporte, tu as puissance sur elle. Si elle te gaigne, elle sera maistresse; & puis que tu ne l'as voulu chasser de ton cœur, elle te chassera de ta maison. Aduise donc par la raison, de bannir de ton ame vne si dommageable hostesse, qui entrant en ton logis, t'en depossedera auec infini dommage. En te plaignant qu'on te fait tort, est-il raisonnable que toy-mesme le fasses? Tu ne respondras que pour toy, & non pour autruy. Mais en iugeant du fait, prens les choses de la bõne anse: peut estre ne sont-elles si aigres que ta passion te les represente.

De terminer sa tristesse, & se consoler en affliction.

Pour passer vistement sa tristesse, il se faut remettre deuant les yeux le piteux estat auquel elle reduit en fin la personne; & pẽser qu'affliction d'esprit, n'apporte qu'afflictiõ au corps; & que c'est vne folie de se tourmẽter de chose où on ne peut remedier. Dauantage qu'il n'y a celuy qui ne soit subiect à mesme misere. Quoy? veux-tu estre ô homme, d'autre condition que les autres hommes?

Quand tu aurois perdu les biẽs que tu auois espargnez pour ta necessité, il ne te faut pas fascher si fort de perdre ce qui t'eust perdu, Croy que le Medecin qui t'a ordonné ce breuuage, ne la pas fait, sans te bien cognoistre. Puis qu'il t'est bon pere, il ne l'a fait que pour ton profit. Ne t'ãgoisse pas du passé, il est irreuocable; contente toy du present, il y a dequoy; & espere bien de l'aduenir, il y sera pourueu par celuy qui ne defaut iamais à ceux qui luy obeïssent.

Mais diras-tu, i'ay perdu mon pere, ma mere, ma femme, mes enfans, mes amis. Ie le veux. Les pensois-tu estre engendrez immortels? Estimes-tu perdus ceux qui sont conseruez en vne meilleure vie, & y iouissent d'vne immortelle felicité? Mais il te fait mal d'estre priué de leur douce compagnie. C'est donc ton interest qui te fait pleurer. Que si tu les as aymez viuans en ceste vie mortelle, n'as-tu pas subiect de les aymer viuans en la vie, qui n'a point de fin? A quel propos regrettes-tu celuy qui est mieux que toy? C'est la volonté de Dieu de redemander ce qu'il t'a presté: Pourquoy ne luy rendras-tu pas le sien, de tel cœur que tu l'as receu? Rien n'est icy perdurable. Il n'y a rien qui nous puisse rendre eternels, que la vertu.

Si tu es trauaillé de maladie, il ne te faut pas affliger l'esprit auec le corps. Aye recours à Dieu, & au Medecin ordonné de Dieu pour te soulager: aye patience en ton mal, esperant qu'il t'en reuiendra quelque bien. L'affliction est le theatre de la vertu. L'affliction roidit, fortifie, accourage, anime, augmẽte la vigueur de l'ame. L'aise tout au contraire destrempe, attendrit, effemine, énerue & aneantit la vigueur de l'ame. L'indulgence des meres gaste les enfans: Mais la seuerité des peres, les rend vertueux. Dieu nous traicte en pere, quand il nous fait passer par beaucoup de peine. Quelle plus grande preuue d'amitié donne le pere à ses enfans, que quand il les chastie? Il ne chastie pas ainsi ses seruiteurs. Le Capitaine hõnore le soldat, lequel il employe

aux hazardeux combats. C'eſt à vne ame genereuſe de combattre vaillamment le mal.

Meſme quand quelque meſdiſant te blaſmeroit à tort, & attenteroit à ta renommée, tu ne t'en dois point affliger pourtãt. Celuy ne peut eſtre deshonnoré, lequel la vertu honnore. Et encores moins te dois-tu ſoucier des enuieux. Car il vaut mieux enuie, que pitié.

Pour ſe deliurer de la crainte.

Pour ſe deliurer de la crainte, il faut penſer que pluſieurs choſes nous font plus de peur, que de mal; & que nous ſommes bien ſouuẽt plus trauaillez par opinion, que par effect, & que c'eſt folie de feindre vn mal qui n'eſt point, & de s'effrayer de ſes imaginations, comme vn petit enfant d'vn phantoſme. Dauantage, que non ſeulement on ſe tourmente bien ſouuent par fauſſes imaginations de mal, mais quand le mal nous pend ſur la teſte à la verité, & qu'il ne faut que le dernier coup pour nous accabler, que les iſſuës ſont toutes autres que le danger. Et iaçoit que le mal qui nous doit aduenir fuſt vray-ſemblable, neantmoins qu'il ſuffit luy preſent de l'endurer, ſans ſe rendre mal-heureux auant le temps: & qu'il n'y aura que trop de tẽps pour le ſentir, quand il ſera venu, & qu'il n'y a point d'acqueſt d'anticiper le mal, qui ne viendra que trop toſt: partant qu'on ne doit iamais perdre le bien preſent, pour la crainte du mal aduenir. Et encores que nous ſoyons bien aſſeurez que ce que nous craignons arriuera, touſiours ſe faut-il reſoudre de ſuyure gayement la volõté de Dieu, & croire, quoy qu'il aduienne, qu'il nous en pourra reüſſir quelque bien.

Il faut diſpoſer tellement ſon ame, qu'elle ne reçoiue aucune fauſſe opinion. Et à ceſte fin on doit examiner l'obiect qui ſe preſente au bureau de la raiſon : l'alembiquer par le iugement du diſcours, le peſer à la balance de l'entendement, & le mettre au crible, à la touche, à la coupelle, à ce que l'imagination ne nous pipe. Eſtant reſolu de la verité, il faut aduiſer s'il depend de noſtre volonté, & s'il eſt en noſtre puiſſance. Car on ne peut ſagement faire eſtat, que de ce qui eſt en ſon pouuoir. Quand nous ſçauons veritablemēt que l'obiect eſt tel que nous l'imaginons, & que nous cognoiſſons auoir moyen d'obtenir le bien, ou d'euiter le mal apprehendé, il le faut affectionner alors. Autrement il ne s'en faut point eſmouuoir, ny paſſionner. Car c'eſt vne extreme folie de pourſuyure, ou fuyr vne choſe fauſſe, ou impoſſible.

La maniere d'affectiōner les obiects.

Quand il faut affectionner les obiects.

I



LE GOVVERNEMENT PROPRE A CHACVN, SELON SA COMPLEXION.

A

TRES-HAVT ET TRES-ILLVSTRE PRINCE, CHARLES DE GONZAGVE ET DE CLEVES, Duc de Niuernois & Rethelois, Pair de France, Gouuerneur & Lieutenant General pour le Roy, en ses pays de Champagne & Brie.



ONSEIGNEVR,
Considerant que les Medecins des Princes ne se doiuent pas moins estudier à les conseruer en santé, qu'à les guarir malades, depuis que i'ay eu cest honneur d'estre employé à vostre seruice en ma vocation, ie me suis occupé à fueilleter les escrits de tous les bons autheurs anciens & modernes, pour recueillir tout ce qui sert à la conseruation de la santé, & le ranger en vn parterre dressé par

compartimens autant profitables, que delectables. I'espere que vous trouuerez les fruicts sauoureux, quād vous en aurez bien gousté, encore que ie les aye cueillis auant saison, sans leur donner loisir de paruenir a parfaicte maturité: pour l'extreme desir que i'auois de vous les presenter en Estreine au premier iour de l'an du Iubilé, à l'heureux auspice de ce nouueau siecle. Ie ne me suis point contenté de traicter seulement en general le Gouuernement requis pour viure long temps sainement; mais ay voulu encore declarer à part la maniere de l'approprier selon chacune circonstance, à fin de ne rien obmettre de ce qui appartient à ce subiect. Et bien que tout mon labeur soit voüé pour vostre vsage, si est ce que ie vous ay particulierement dedié le Gouuernement propre à chaque complexion, cōtenu en l'vn des plus beaux carreaux que i'eusse peu remarquer en mō iardin, pour consacrer à la grādeur de vostre renommée, Laquelle ie supplie le Createur vouloir vous conseruer & accroistre, & vous octroyer la longue & heureuse vie, de laquelle vous pretend faire iouyr par son trauail,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE SECOND LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut diuersifier le Regime, selon la varieté des complexions.

CHAPITRE I.

Que c'est que complexion.



OMPLEXION (que les Grecs appellent *Crase*, & les Latins *Temperament*) est vne proportion des quatre premieres qualitez elemẽtaires, conuenable pour exercer les actiõs naturelles: laquelle est temperée, ou intemperée.

Temperée. I'entens par la complexion temperée, celle qu'on nomme par excellence, Temperature, sans queuë, en Grec *Eucrasie*, où il y a vne harmonie des quatre qualitez elementaires iustement compassée, pour exercer en perfection toutes les actions du corps: Et par la complexion intemperée, celle qui est simplement

Intemperée. dicte Intemperature, de Galien *Dyscrasie*, où il y a tousiours vne qualité ou deux, qui surpassent les autres.

De là vient qu'il y a huict differences d'intemperatures, quatre simples, où il n'y a qu'vne seule qualité dominante, chaude, froide, seche, ou humide: & quatre composées, où il y a deux qualitez excessiues, chaude & seche, chaude & humide, froide & seche, ou froide & humide. Chacune desquelles est naturelle ou vicieuse: Naturelle, quand elle se contient encore dedans les limites de santé, de sorte qu'elle n'offense pas à veuë d'œil les actions. Et pour ceste cause merite bien d'estre honnorée du tiltre de tẽperature, auec adionction du nom de la qualité dominãte. Mais l'intemperature est mauuaise lors qu'elle excede tellement en quelque qualité, qu'elle empesche euidemment les actions. A raison dequoy elle tient le premier rang entre les maladies. Differences de complection intemperée.

Or la complexion temperée & naturelle doit tousiours estre conseruée par son semblable: & la complexion intemperée & vicieuse, corrigée par son contraire. Voilà pourquoy Galien sur la fin du troisiesme liure des aliments, maintient qu'à ceux qui sont d'vn bon temperament conuiennent alimens de semblable qualité : mais qu'à ceux qui dés leur naissance sont mal habituez & de mauuaise complexion, ou biẽ qui l'ont acquise telle par leur maniere de viure desordonnée, ne sont vtiles les choses semblables: ains plustost celles qui sont de qualitez contraires. Pourquoy le regime doit estre different selon la complexion.

Partant si le corps humain (dit-il au premier liure des alimens) est si bien temperé, qu'il soit iustement constitué au milieu des quatre qualitez premieres, sans decliner ny çà, ny là, il Par quel moyen la bonne temperature doit estre conseruée,

& l'intemperature corrigée.

sera conserué en cest estat par alimens temperez. Mais s'il decline à l'vne ou plusieurs d'icelles, c'est à dire, qu'il soit plus chaud, ou plus froid, plus sec, ou plus humide, pour neant on luy baille alimens temperez. Car d'autãt qu'il est eslongné de la mediocrité, d'autant doit-il estre tiré à l'estat opposite. Et cela se doit faire par les causes contraires à son intemperature, lesquelles soient distantes de ce moyen en pareil degré de leur opposition. Par ces choses il appert que le temperament loüable doit estre conserué par ses semblables. Et celuy qui en est fort esloigné doit estre corrigé par les cõtraires en pareil degré, comme (par exemple) celuy qui est chaud au tiers degré, a besoin de choses froides au tiers degré, pour estre reduit à son moyen. Car les causes contraires en moindre degré ne peuuent entierement corriger l'excez cõtraire, comme on peut voir par le mesme exemple. Car si vous ne luy donnez que choses froides au premier ou second degré, vous ne le pourriez reduire à la vraye mediocrité, parce qu'il tiendroit tousiours plus de chaleur. Et les causes qui l'excedent, introduiroient vne nouuelle dyscrasie, d'autant & pareil degré comme elles sont excessiues. Car suyuant le premier exemple, si vous donnez choses froides au quart degré à celuy qui est chaud au tiers, tant s'en faudra que vous le reduisiez à sa symmetrie, que vous le refrigererez par trop. Il y a dauantage vne intemperature qui ne decline guere de la parfaicte santé, & si n'approche de celle qui en est fort eslongnée, laquelle doit estre corrigée par causes cõ-

traires, en ceux qui ne peuuent aisément supporter incommodité quelconque en leurs actions. Il n'importe aux autres de l'entretenir en mesme estat par causes semblables.

Bref quiconque est curieux de sa santé, aduisera si son temperament est exactement temperé, ou moderément chaud, froid, sec ou humide, à fin de l'entretenir en son estre par regime pareil: ou s'il est fort eslongné de la mediocrité, & excessiuement intemperé, pour le chäger & remettre en bon poinct, par regime opposite en mesme degré: S'il est entre-deux, sera permis suyuät son appetit naturel, de faire ce qui luy plaira, & de choisir des deux manieres de viure, celle qu'il aymera mieux.

La maniere de se gouuerner selon son temperament.

Comment les Sanguins se doiuent gouuerner.

CHAP. II.

DE la varieté des complexions, depend la diuersité des humeurs. Car c'est vne chose asseurée, que nostre temperament fait tousjours noz humeurs pareilles à soy. Parquoy si le temperament est paruenu iusques au poinct de perfection, il rend toute la masse sanguinaire parfaictement temperée. Par ce moyen il donne la superiorité au sang, & assubjettit les autres humeurs au joug de sa domination. Et si le temperament est chaud & humide, il engendre au corps abondance de sang, non exactement temperé, ains excessif en chaleur & humidité. Mais quand le temperament est chaud & sec, la cholere domine en nous: lors

Comme la diuersité des temperamens engendre diuerses humeurs.

qu'il est froid & sec, l'humeur melancholique abonde:& s'il est froid & humide, le phegme surpasse les autres humeurs.

Comme il y a deux sortes de sanguins.

Il est donc certain que les temperez, & ceux qui sont de complexion chaude & humide, sont sanguins, iaçoit que le sang soit aux vns mieux,& aux autres moins tẽperé. Toutesfois il est necessaire de distinguer soigneusement les sanguins temperez, d'auec les intemperez, parce que ceux-cy ont besoin d'vn autre regime que ceux-là. On les cognoist principalement à l'habitude du corps, à la couleur, aux mœurs,& aux actions.

Par quels signes on cognoist les temperez.

Le corps temperé, est mediocremẽt charnu, à raison que la chair est engendrée du sang, au toucher moderément chaud & moite,& tient tousiours le milieu entre le mol & le dur, le rare & l'espais, le velu,& celuy qui est sans poil, entre celuy qui a les veines larges, & qui les a estroites,& qui a le pouls grãd, & qui l'a petit. Il a la couleur belle, vermeille, meslée de blanc & de rouge: Le poil blond, crespé & ondoyãt, & tous les membres organics si bien proportionnez en toute leur dimẽsion, qu'il semble à voir qu'ils ayent esté compassez à la regle de Polyclet, pour la symmetrie exquise qu'on y apperçoit. Et cõme les temperez ont le corps accomply de tous nombres, aussi ont-ils l'esprit gentil, le iugemẽt bon, les mœurs douces, le naturel ioulal, la facõ gaye, le maintien modeste, la volonté franche, la condition liberale: de sorte qu'ils sont gaillards, discrets, aduisez, accorts, paisibles, honnestes, amateurs de sciences, courtois, gracieux, ioyeux, ac-

costables, amoureux des Dames, & se plaisent en compagnie, à dire le mot, à rire, à chanter, à faire bonne chere, & ne songent que choses plaisantes: au demeurant sont prõpts à faire plaisir à chacun, & ronds en affaires, & si moderez d'humeurs qu'on ne les sçauroit taxer d'estre ny temeraires, ny coüards; ny trop hastifs, ny tardifs, ny cauteleux, ny hebetez. Or d'autant que leur complexion tient iustement le mitan entre les deux extremitez, sans decliner ny de-çà, ny de-là vers l'vne ou l'autre, ils ne sont point subjects à estre offensez ny des causes externes, ny des internes. De là vient qu'ils ne sont point maladifs, ains forts, & robustes pour resister aux iniures prouenantes tant de dehors, que du dedans du corps. A raison aussi que leurs parties instrumentales sont mignonnement façonnees auec bonne proportion, ils sont adroits à toutes choses, & propres à exercer dextrement toutes functions, ayans bonne grace en tout ce qu'ils font.

Voilà les marques des sanguins temperez.

Mais ceux où le sang chaud & humide abõde à foison, sont recogneus à la corpulence, parce qu'ils sont polysarcs, c'est à dire fort charnus, à l'insigne rougeur du visage, à la grandeur des vaisseaux, à la repletion & tension apparante d'iceux, au battement des arteres, à la respiration difficile & frequente, à la pesanteur du corps, & lassitude sans trauail precedent, à la sueur superfluë, à l'esprit simple & sans finesse, qui s'applique plustost à goguenarder & plaisanter, qu'à manier des

Signes pour cognoistre ceux qui ont abondance de sang chaud & humide.

affaires de consequence,& qui quitte volontiers les choses serieuses,pour s'addonner aux delices. Dont vient que les sanguins qui ont l'entendement aussi lourd, comme le corps grossier, & au surplus voluptueux, ne sont pas capables des grandes charges, ny des hautes entreprises. Et combien qu'ils ayent la meilleure complexiõ pour viure longuemẽt; d'autant que la chaleur & l'humidité sont les deux principes de la vie: si est-ce qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, cõme fiéures synoches, phlegmons, pustules sanguines, flux de sang,& les femmes à auoir leur purgation menstruelle en grande abondance. Au reste endurent brauemẽt la saignee, & sont promptement offensez des choses chaudes & humides,& soulagez des contraires.

Or comme il y a grande difference entre les sanguins temperez, & les intemperez, aussi ont ils besoin de diuers regime pour les maintenir en santé,d'autant qu'il faut contregarder la complexion de ceux-là, & changer celle de ceux-cy. Car la temperature doit estre conseruee par vne maniere de viure semblable,& l'intemperature corrigee par vne contraire.

La maniere de viure des temperez.

Les temperez donc, pour entretenir leur bon naturel, aduiseront de ne faire excés en chose quelconque,de garder tousiours la mediocrité par tout, sans outrepasser aucunement ses bornes, d'vser ordinairement de viandes temperees, & fuïr celles qui sont manifestement chaudes, froides, seches ou humides. Par ce moyen ils viuront vn siecle entier sains & dispos. Toutesfois pour leur oster

l'occasion de me reprocher que viure ainsi medicinalement, c'est viure miserablement, ie les dispenseray de nostre loy, quand il leur plaira, & leur bailleray priuilege de viure en toute liberté comme ils voudront, sans les tenir tousiours en tutelle, leur permettant toutesfois & quantes qu'ils auront appetit de quelque chose, d'en passer leur enuie. Et si pour cela on les accuse d'offenser criminellement la sacree Majesté de Madame * Hygee, ie respondray pour eux deuant * Apollon, & defendray si bien leur cause, qu'ils en auront sentẽce rẽduë à leur proffit, par laquelle il sera dit, qu'ils sont affranchis de la subiection de la trop rigoureuse regle au parauant donnee, sans courir fortune de leur santé.

* La deesse de santé.

* Le Dieu de Medecine.

Parquoy puis que les temperez sont de bõne paste, & de nature robuste pour resister aux iniures tant externes qu'internes, il est expediẽt qu'ils s'accoustument à toute maniere de viure, sans s'assubiectir ny obliger à vne seule: de peur que deuenans en fin delicats, ils ne tõbent malades, aussi tost que la commodité ne leur permettra point de garder leur regle. Par ainsi ils feront bien de s'accommoder à tout air, attendu qu'ils peuuent aysément supporter toutes les incommoditez du temps. Et pour ceste cause ie leur donneray librement congé de demeurer tantost aux champs, tantost à la ville. Et quand ils auront faim, n'ont que faire d'attendre que l'heure soit sonnee, à se mettre à table. Car qu'ils prennent leur refection tost ou tard, il n'importe. Qu'ils mangent chaud ou froid, qu'ils mangent dur ou

tendre, soit pain, chair, ou poisson, rosti ou boüilli, soit laictage, herbage ou fruict, cuict ou crud, comme ils l'aimeront mieux, il n'y a point de danger. Bref qu'ils ne facent difficulté quelconque d'vser de toutes sortes deviandes, & qu'ils en prennent tantost plus, tantost moins, suiuās leur appetit Qu'ils aillent quelquesfois en festin, quelquesfois qu'il s'en retirent. Et leur conseilleray tousiours s'ils ont dequoy, de faire bonne chere : sinon de ieusner d'aussi bon cœur, que s'il estoit commādé de l'Eglise. Car ils peuuent faire l'vn & l'autre, sans engager leur santé. Qu'ils boiuent du meilleur, s'ils ont le vin à chois: sinon, tel qu'ils le pourront auoir. Et s'il manque, que ils boiuent du cidre, ou de la bierre, ou que ils se passent d'eau. Et s'ils la trouuent bonne, qu'ils ne l'espargnent pas. Car elle est à bon marché. Il est bon quelquefois qu'ils se reposent, & le plus souuent qu'ils s'exercent tantost à ioüer à la paulme, tātost à aller à la chasse, tantost à s'embarquer sur l'eau, tantost à se baigner, & ordinairement à trauailler en leur vacation. Et ne s'en trouueront plus lasches, moiennant que la premiere sueur mette la fin à leur labeur. Et si tost que le sommeil commence à les surprendre, qu'ils se couchent le mieux qu'ils pourront, pour donner tréue à leurs yeux, & à leurs sens recreuz de trauail, qui ne demandent autre chose qu'à se rendre. Et si à leur resueil, il leur prend enuie de faire hommage à Dame Venus, qu'ils se mettent en deuoir de s'en bien acquitter. Car ils ont dequoy fournir d'appoinctement. Au demeu-

rant qu'ils domptent si bien leurs passions, qu'ils n'en reçoiuent aucune escorne, & ne se tourmentent point l'esprit pour toutes les affaires du monde, ains se resiouyssent d'estre bien nez. Voilà comme ie licentie ceux qui sont temperément sanguins.

Mais ceux qui le sont excessiuement, doiuent estroictement garder vne maniere de viure raffraichissante & dessechante, pour corriger leur intemperature chaude & humide. Par ainsi l'air & les alimens froids & secs leur sont propres. Par consequent pourront vser vn petit de fruicts, de salades, de boüillons de cichoree, ozeille, laictue & autres pareilles, pour les raffraichir, mais non pas beaucoup, craignant de les humecter dauantage. Ils boiront de l'eau, du cidre ou de la biere, si bon leur semble. Et ne prendront point de vin que moderement, c'est à dire en petite quantité, & suffisamment trempé. L'exercice leur est bon, pource qu'il desseche: toutesfois le trop violent leur est nuisible, à raison qu'il eschauffe immoderément. Le dormir excessif leur est contraire, à cause qu'il humecte trop. L'vsage Venerien leur est proffitable, d'autant qu'il refroidit, & desseche. Pour les preseruer des maladies Plethoriques ausquelles ils sont subjects, la saignee est necessaire, pour le moins vne fois l'an. Les bains d'eau froide, apres l'euacuation vniuerselle, sont vtiles pour raffraichir l'habitude du corps. Entre les passiõs de l'esprit la cholere les offense fort. La tristesse ne leur nuit pas tant qu'aux autres complexions, pource qu'elle desseche. Au reste

Regime de viure pour ceux qui sōt extrememēt sanguins.

tant plus les sanguins approchent de la tẽperature, tant plus ie leur donne de liberté de viure à leur plaisir. Et tant plus ils en sont eslongnez, tant plus ie leur enioints d'obseruer exactement la regle.

Comment les Cholerics se doiuent gouuerner.

CHAP. III.

Marques par lesquelles on cognoist les Cholerics.

LEs Cholerics sont aysez à cognoistre. Ils ont le corps maigre, gresle & velu, au toucher chaud, sec, dur, rude & acre; les veines & arteres grosses, la couleur iaunastre, palle ou brune: le poil roux, ou noirastre, l'esprit vif, subtil, boüillant & precipité, le iugement leger, variable & sans solidité, le geste inconstant & le courage Martial. Si bien qu'ils sont alaigres de corps & d'esprit, prompts à parler, hastifs au marcher, soudains en toutes leurs actions, vehemens en leurs affections, impatiens en toutes choses, incontinent cholerez, & tost apres appaisez, ingenieux en inuentiõ, mais arrogans, presumptueux, audacieux, impudens, vanteurs, gosseurs, mocqueurs, rusez, malings, vindicatifs, tempestatifs, querelleux, ambitieux, prodigues, sans preuoyance, temeraires, & indiscrets. Et pour ceste cause ne sont point propres à gouuerner les Republiques, ny à manier les affaires d'Estat, & encore moins à commãder aux gẽs de guerre. Vray est qu'ils sont bons pour porter les armes sous la charge d'vn vaillant Capitaine,

principalement lors qu'il a cest honneur d'auoir la pointe en vn assaut, & en vne rencontre, où il faut par necessité cõbattre à l'improuiste, sans recognoistre: Mais non pas quand il dresse vne embuscade, où il faut beaucoup arrester pour espier l'occasion d'attaquer à propos son ennemy. Car bien qu'ils ne manquẽt iamais de magnanimité, ny de hardiesse: si n'ont-ils pas la patiẽce requise en tel cas, ny la force d'endurer long temps le froid, le chaud, la faim, la fatigue, les veilles, & toutes les autres incommoditez de la guerre, sans en estre offensez. Ioint aussi qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, comme fiéure ardente, tierce, phrenesie, passion cholerique, iaunisse, erysipele, herpes, vomissement & flux de ventre bilieux, & autres pareilles. Au demeurant leur sommeil est petit, leger & sans repos d'esprit. Car en dormant ils songent ordinairemẽt ou à la guerre, ou au feu, ou à quelque autre chose furieuse. Leur pouls est vehement, frequent & dur. Ils se delectent à boire & manger choses froides & humides. Et sont leurs selles & vrines fort bilieuses.

Quand leur cõplexion n'est guere eslongnee de la tẽperature, il la faut cõseruer par regime semblable. Mais quãd elle est excessiue en chaleur & secheresse, on la doit corriger par vne maniere de viure refrigerante & humectãte. Parquoy ils feront bien de demeurer en lieu froid & humide, pour y inspirer l'air contraire à leur intemperature, & de se retirer arriere du Soleil, de manger toutes choses raffraichissantes, comme laictuë, pourpier, ozeille,

Regime de viure des cholerics.

fruicts cuicts ou cruds, orge mondé, pruneaux, melons, concombres, & d'assaisonner la chair, soit rostie ou bouillie, auec jus d'oranges, citrõs, grenades, ou verjus de grain. Et d'autant qu'ils sont gresles, & ont les pores ouuerts, il se perd insensiblement beaucoup de leur substance par la transpiration. A raison dequoy ils ont besoin de grãde nourriture, & de prendre des viandes qui engendrent bon suc, & n'ont aucune qualité acre, en bonne quantité, trois ou quatre fois le iour. Partant ie les aduise de demander à leur Euesque dispense de ieusner le Caresme. Car ils ne peuuent porter long temps le ieusne, sans engager leur santé. Ie leur donne congé de boire vn peu de vin, mais bien trempé: de s'exercer quelquefois, mais moderément; & apres auoir bien dormy, de veiller & vacquer à leurs affaires. Et ne pense point en ce faisant deroger à l'ordonnance du diuin Hippocrate qui commande aux complexions chaudes de boire de l'eau, se reposer, & dormir. Car ce passage se doit entendre des complexions extremement chaudes, qui sont hors des limites de santé, & non de ceux qui ont abondãce de chaleur naturelle. Sẽblablement quand il ordonne le repos, il veut entendre qu'ils se contregardent des exercices violents, & par le sommeil il veut signifier qu'ils doiuent plus dormir que veiller. Les bains d'eau douce, leur sont fort vtiles, pour temperer l'acrimonie de la chaleur, qui leur engendre force excremens fuligineux. Ils n'ont que faire de se rendre trop subjects à visiter souuent Dame

Venus.

Venus. Car elle les excusera trop volõtiers de peur de les mettre en cholere. Si faut-il qu'ils se gardent aussi de se courroucer à tous propos comme ils ont de coustume, & de se passionner si fort pour chose que ce soit: Et de bander par trop leur esprit aux affaires, & de se rompre la teste en longue & profonde meditation.

Comment les melancholics se doiuent gouuerner.

CHAP. IIII.

CHAQVE humeur dominant au corps donne le nõ à la complexion. Pour ceste cause ceux sur qui la melancholie a dominatiõ, sont appellez melancholics. La melãcholie est vne humeur de nature froide & seche, de consistence espoisse, de couleur noire, & aspre au goust, contenue en la masse sanguinaire, comme est la lie dans vn muy de vin. Quãd le sang ou la cholere s'eschauffe par trop au corps, il s'en engendre par adustion vne humeur nommee *atra bilis*, qui ressemble à la melancholique, principalement en consistence & couleur. A raison dequoy on la tient pour vne espece de melancholie, bien qu'elle aye encore de la chaleur, tant pour estre bruslee, que pour auoir esté autresfois de nature chaude. Car le sang qui estoit auparauant bilieux ou autrement temperé, quoy qu'il degenere auec le temps en melancholie, si retiẽt-il tousiours quelque chose de sa premiere nature.

Qui sont les melãcholics

Que c'est que melancholie naturelle.

Acquise.

Marques pour discerner les melancholics.

Ceux qui dés leur naissance sont melancholics, ont le corps au toucher froid, dur, rude, sans poil : les veines & arteres estroites & petites: la face brune ou noirastre, auec vn regard triste & morne. Mais les atrabilaires, ont encores les marques du sang ou de la cholere, qui a premierement regné au corps. Et n'ont guere de repos d'esprit, à cause des songes & des visions espouuantables qui leur viennent en dormant. Or soit que le sang ayt esté dés sa naissance froid & sec, soit qu'il ayt esté au cōmencement d'vn autre temperamēt, & deuenu apres melancholic par adustion, s'il n'est par trop excessif au corps, il compatit aisémēt auec la santé. Et n'en desplaise à ceux qui en ont escrit autrement, entre toutes les complexions intemperees ie maintiens qu'il n'y en a point de plus excellente que la mélācholique, quand elle demeure dans les limites de santé: de sorte que ceux ausquels ceste humeur a dominatiō sont dignes & capables de cōmander, & d'auoir charge par dessus les autres. Car les sanguins sont si voluptueux, que si vous leur mettez des affaires de consequence en main, ils lairront là tout quād l'humeur les prendra, pour se donner du plaisir. Les bilieux, jaçoit qu'ils soient habiles gens, si ont-ils la teste si pleine de vif argent, que la principale partie requise pour traicter & deliberer des affaires d'importāce leur manque, qui est le iugement. Les pituiteux sont si lourdaux, qu'ils ne se peuuēt occuper à autre chose, qu'à faire ripaille, ayans le dos au feu, & le ventre à la table. A qui commettrez vous donc les grā-

Les atrabilaires.

Que la complexion melancholique est la pl^9 excellente de toutes, cōtre l'opiniō vulgaire.

descharges, & les hautes entreprises, sinon aux melancholics? Aussi ont ils toutes les conditions requises, pour s'en bien acquitter.

Premierement ils sont pensifs, en quoy ils font paroistre leur prudence & discretion, de ruminer long-tẽps en leur esprit ce qu'ils ont à faire ou à dire, premierement que riẽ entreprendre: & d'auoir la patience de rememorer le passé, & preuoir l'aduenir, deuant iuger de ce qui se presente: & de n'ordonner ny arrester chose quelconque, qui n'ayt esté auparauant bien premedité & diligemmẽt examiné, considerans exactement toutes les circõstances, & faisãs passer les difficultez qui s'y trouuent l'vne apres l'autre par la balance de raison, au preallable que rendre la sentence definitiue, & donner la derniere resolution. Et en cela sont-ils bien plus à loüer que les bilieux, qui sont si impatiens qu'ils ne se peuuẽt occuper long-temps à vne chose, ny enfoncer profondément en vne affaire de consequence, tant se plaisent à la varieté des obiects. Vray est qu'encores les faut-ils excuser, à cause que le corps & les esprits les empeschent de vaquer aux negoces où la longueur & le trauail sont necessaires. Car leurs corps debiles ne peuuẽt endurer longues veilles, ni grãdes peines: & leurs esprits sont bien tost exhalez & euentez pour la tenuité. Au contraire les melancholics qui n'ont point esté auparauant cholerics, ont le corps plus fort & robuste, & les esprits plus fermes & constans, pour estre engẽdrés d'vn sang pl⁹ gros & plus espais. Car comme l'eau de vie qu'on tire par quinte 3. Conditiõ des melancholics

essence de la lie de vin est plus forte, plus exquise, & a plus de vertu, que celle qu'on extraict de vin mesme: ainsi les esprits qui prennent leur naissance d'vn sang melancholic, sont plus solides, plus arrestez & permanents, n'estans si tost dissipez que ceux qui sont issus d'vn sang bilieux.

2. Secondemēt les melancholics sont taciturnes. Pour laquelle consideration ils se rendēt autant dignes des grandes charges, que les babillars en sont indignes. Le sage Caton dit que celuy là de proximité touche à Dieu, qui se sçait taire à propos. Nature aussi a donné à l'homme deux aureilles, & vne langue seulemēt, pour luy apprendre qu'il faut beaucoup plus escouter que parler: & luy a mis des dēts à l'entree de la bouche, & des léures encores par dessus, pour l'aduertir tacitement de ne reueler les choses secrettes à personne. Parquoy les melancholics monstrent qu'ils sont biē aduisez, de ne declarer leurs secrets à ame viuante, de parler peu, & de faire leur charge sans bruit.

3. Tiercement ils sont solitaires, tellement qu'ils quittent souuentesfois les compagnies & tous les plaisirs du monde, pour se retirer en quelque lieu à l'escart, & y demeurer seulets; à fin qu'ayans l'esprit libre & non distrait d'ailleurs, ils puissent penser attentiuement à leurs affaires, & y donner bon ordre, aymans mieux de vaquer à bon escient aux choses serieuses, & de s'occuper aux profondes meditations, que de s'amuser aux delices.

4 Ils paroissent tristes en compagnie, à cause

qu'ils ne prennent point de plaisir ny à joüer, ny à rire, ny à baguenauder, ny à follastrer, ny à passer inutilement le temps à choses vaines & friuoles. Et neantmoins ils viuent les plus contens du monde, quand ils sont en lieu où ils peuuent donner carriere à leurs esprits. Car ils nont point de plus grande resiouyssance, que de gouuerner leur pensee, &, vaquer aux affaires serieuses. Or est-il bien seant à toutes gens d'authorité & de qualité honorable, d'auoir vne contenance graue, & vne mine seuere, pour paroistre majestatifs. Cela les fait plus respecter: Au contraire ceux qui ont vn visage riant, comme ils se rendent familiers à chacun, aussi faict-on bien tost du pair à compagnon en leur endroit, & deuiennent par ce moyen contemptibles.

Ils sont craintifs, quand ils preuoient du dãger, dautant qu'ils ne veulent point temerairement hazarder leur vie, ny engager leur hõneur, ny faire courir fortune à leur biens. Qui est cause qu'ils n'entreprennent rien à la volee, ny mal à propos, & ne font choses qui ne soient asseurez d'en auoir bonne issuë, & se gardent d'offenser autruy, de peur d'acquerir des ennemis. 5.

Ils sont soupçonneux, pource qu'en considerant diligemment toutes les circonstances l'vne apres l'autre, ils apperçoiuent en fin par coniecture, quand il y a quelque apparẽce de ce qui doubtẽt, qui leur en faict aussi tost imprimer vne opinion, biẽ souuent proffitable. Car ils donnẽt ordre de là en auant que beaucoup de choses qui pourroient arriuer à leur 6.

deshonneur ou de triment, n'aduiennent point par leur preuoyance. Ils sont aussi deffians, pour ce qu'ils voient tous les iours le mõde si depraué & corrompu, & si trompeur & desloyal, qu'ils ont bien raison de ne se point fier à aucune personne, que sur bon gage. Et par là recognoist-on qu'encores qu'ils soient simples comme les colombes, qu'ils sont aussi fins que les serpens, pour ne se point laisser piper s'ils peuuent. Aristote a remarqué que les abeilles & autres bestes qui n'õt point de sang, sont plus aduisees que beaucoup qui en ont: & qu'ẽtre les animaux qui ont du sang, ceux qui l'ont froid & sec (comme les gens melancholiques) sont plus prudens que les autres.

7. Les melancholics sont aussi fermes & stables en leur opinion, promesse, parolle & action, que les bilieux sont variables & inconstans, d'autant qu'ils n'ont rien arresté en leur esprits, ny rien promis, ny rien dit, ny rien fait, sans y auoir bien pensé au parauant. Pour ceste cause ils sont inexorables, car ayans fait passer & repasser vn cas par l'alembic de la raison, vous les auez beau prescher du cõtraire, ils ne changeront iamais ce qu'ils ont aduisé & resoult, ains demeureront opiniastres en ce qu'ils ont conclud, tout au rebours des bilieux qui deliberent, disent, & font toute chose à la volee, & incontinent apres retractent ce qu'ils ont opiné, dit ou fait, tournans à tous vents, comme vne gyrouëte.

8. Les melãcholics sont autãt tardifs à se courroucer, qu'ils sont difficiles à s'appaiser estans vne fois courroucez. Vray est que ceux qui

ont esté autrefois bilieux, ont encores des boutades choleriques, ressentans leur premier feu, quoy que la cholere soit entieremẽt chãgee en bile noire. Mais les autres ne sõt point subiects à prendre la mouche pour vne legere occasion, preuoyans tousiours l'inconuenient qui en peut aduenir. Toutesfois comme ils endurent tout ce qui se peut, auant que de se mettre en cholere, aussi quãd ils sõt cholerez, sont-ils implacables, & n'est pas aisé alors d'esteindre leur fureur, à cause qu'ils ont long tẽps aduisé de sang froid, deuant se fascher, s'ils auoient raison de ce faire, & cõme ils ont trouué qu'ouy, vous ne les pouuez faire entrer facilement en reconciliation.

Ils sont ordinairement bons mesnagers, & ne despensent point leurs biẽs mal à propos. 9.
Et par là cognoist-on qu'ils sont autãt dignes des grandes charges, que les mauuais mesnagers en sont indignes. Car ceux qui ne sçauent gouuerner leur maison, cõme s'acquitteront-ils d'vne charge publique? Ceux qui prodiguent ce qu'ils ont, & se ruinent à credit, quel bien pourroiẽt-ils faire à la Republique? S'ils ne se soucient point de leurs domestics, ny de leur proffit propre, pensez vous qu'ils auront soing du commun?

Les melãcholics sõt magnanimes. Car ils ont 10.
le cœur grãd, biẽ assis, & leur hõneur en recõmandation sur toutes choses. Tellement que s'ils s'addonnẽt aux armes, ils font par stratagemes subtils, & faicts heroïcs tant de fois preuue de leur prudẽce & valleur, qu'ils sont recognens capables de cõduire gẽs de guerre,

& ont commandement ſur eux ; où ils ſe comportent ſi bien, qu'on leur commet incontinent apres quelque charge plus grande, & s'auancent ainſi de grade en grade, iuſques à ce qu'ils ſont paruenus à la plus haute dignité, que gens de leur profeſſion pourroiẽt obtenir. Et ſont ſi curieux de conſeruer & augmenter leur reputation, que ſi d'auenture on leur fait quelque affront, ils temporiſeront tãt qu'ils trouueront en fin l'opportunité d'en auoir la raiſon. Et ceux qui dés leur ieuneſſe s'appliquent aux lettres, à force d'eſtudier iours & nuicts ſurpaſſent en fin tous leurs cõpagnons en ſçauoir. Et font durant le cours de leurs eſtudes par diſputes, eſcrits, & autres moyens apparoir de leur ſuffiſance, en ſorte qu'ils imprimẽt à chacun vne certaine opiniõ de leur doctrine. Et apres auoir acquis vne bõne reputation en la theorie de l'art duquel ils pretendent faire profeſſion, ils s'aduançent ſi biẽ à la practique, qu'ils ſe rendent auec le tẽps des premiers de leur robbe. Voyla pourquoy les melancholics bien nourris ſont plus propres que les autres, à gouuerner les republiques, à manier les affaires d'eſtat, à adminiſtrer les charges Eccleſiaſtiques, à exercer la Iuſtice, & à practiquer la medecine.

En quoy les melãcholics ſont admirables.

Or ce qui ſe trouue plus admirable en eux, c'eſt que quand les vapeurs de ceſte humeur eſchauffee parmy le ſang viennent à monter au cerueau, les voila auſſi toſt rauis en contemplation, & comme trãſportez & pouſſez d'vne fureur diuine qu'on appelle *enthouſiaſme*, les vns à philoſopher, les autres à poëtiſer,

aucuns à prophetiser, ou profondement mediter chose saincte : tellement qu'il semble à voir qu'ils soient inspirez du sainct Esprit à ce faire. Aussi sont-ils en cela vrayement imitateurs de Dieu, qui est tout exprés nommé en Grec, *Theos*, pour estre continuellement en theorie, qui vaut autant à dire comme cõtemplation. On apperçoit par là l'ignorance du vulgaire qui taxe par derision les Melancholics de faire des chasteaux en Espagne, de phantastiquer des chimeres en l'air, & de composer des Almanachs, quand ils s'occupent longuement à mediter & discourir en leur esprit de quelque autre matiere. Car par ce moyen là ils s'approchent de la diuinité, & s'esloignent de la brutalité. Puis donc que les hommes sont distinguez des bestes par l'vsage de raison, tant plus ils employent de temps à ratiociner, tant plus en doit-on faire estime.

Mais comme l'humeur melancholique bien proportiõnée produit des espris angelics: ainsi lors qu'elle est par trop excessiue, fait-elle les hommes hebetez, fols, & sans entendement, cõme bestes brutes, sujets aux hemorrhoïdes, varices, fiéure quarte, scirrhe & mal de rate. Et quand l'*Atrabilis* abonde outre mesure, elle les rend malings, enragez & furieux, comme demoniacles, subiects aux chancre, lepre, morphée, rongne, gratelle crousteuse, & autres plusieurs accidens. Parquoy pour la santé tant du corps que de l'esprit, il faut donner ordre que la melancholie soit primitiue, soit consecutiue, n'outrepasse point les bornes de mediocrité. Pour ce faire les melancholics aduise-

Effects de l'humeur melancholique excessiue au corps.

ront d'obseruer soigneusement le regime qui s'ensuit:

Regime de viure des melancholics.

Premierement ils choisiront vn air qui soit tẽperé en ses qualitez actiues, & aux passiues humide, au surplus subtil, clair, lucide & pur, & fuiront l'air grossier, obscur, tenebreux & puant: & feront souuent parfumer leur chambre auec des fleurs d'orenges, escorces de citrons, & autres odeurs agreables. Pour le regard des viandes, toutes celles qui sont grossieres, visqueuses, venteuses, melancholiques, & de difficile digestion, leur nuisent infiniment. Ils mangeront du pain de pur froment, purgé de son, qui soit bien pestri. Les chairs les plus ieunes sont les meilleures, entre autres celles de veau, chéureau, mouton, poullets, perdrix: mais les vieilles & qui ont vn gros suc, comme celles de bœuf, pourceau, liéure, des oyseaux de riuiere, & de toutes bestes sauuages, cõme sangliers, cerfs, sont du tout contraires. Entre les poissons ceux qui se tiennent dans les eaux bien claires & coulantes sont bons. Mais ceux des estangs, & ceux de la mer, qui ont la chair grossiere & melancholique, comme les tons, dauphins, baleine, & tous ceux qui ont escaille, & ceux qui sont salez, ne leur valent rien. Les œufs frais, mollets & pochez, auec jus de vinette, ou verjus sont tres-bons. L'vsage des boüillons est necessaire pour humecter ceste humeur qui est seche. On mettra ordinairement dans leurs potages de la bourrache, buclose, pimpernelle, endiue, cichorée, du houblon: mais qu'on se garde bien d'y mettre

des choux, des blettes, de la roquette, du nasitort, des naueaux, pourreaux, & des herbes trop ameres & trop piquantes. Les orges mõdez, & laicts d'amandes leur sont fort propres, pour enuoyer des vapeurs douces au cerueau, à fin de les faire mieux reposer de nuict. Ils s'abstiendront de tous legumes, comme pois, féues & lentilles. Quant aux fruicts, nous permettons les prunes, poires, grenades douces, amandes, raisins, pignons, citrons, melons, & sur tout les pommes qui ont vne merueilleuse proprieté pour l'humeur melancholique: mais nous defendons les figues seches, les mesles, sorbes, noix, chastaignes, & le vieil fromage. Pour le boire ordinaire, le vin blanc ou clairet, qui n'est ny doux, ny trop gros, mediocrement trempé, est fort bon. Car le vin (comme dit le Sage) resioüit le cœur de l'homme. Le cidre en Esté ne leur est point mauuais. Apres auoir longuement bandé leurs esprits aux affaires serieuses, ils ont besoin de leur dõner relasche, leur accorder tréue pour quelque tẽps, d'exercer moderémẽt le corps pour resueiller la chaleur naturelle assopie, & de s'esgayer aue ccompagnie ioyeuse, és lieux plaisans & delicieux, comme bois, prairies, iardins, vergers, où il y ait plusieurs fontaines, ou quelque riuiere: & de se recréer souuent à la melodie de la musique, ou au son harmonieux des instrumens. Les veilles leur sont fort nuisibles. Partant tascheront par tous les artifices qu'ils pourront, à bien dormir. Et qu'ils n'entreprennent pas de faire ordinairement l'amoureuse accollade à Venus. Ce leur est assez de la

seruir par fois, quand l'occasion se presente. Aussi ne s'en doit-elle formaliser, attẽdu qu'ils ont beaucoup d'autres affaires à manier. Au surplus qu'ils ayent tousiours la porte de derriere libre, pour faire passage aux excremens.

Comment les phlegmatics se doiuent gouuerner.
CHAP. V.

Signes pour remarquer les phlegmatics.

LEs phlegmatics (qu'on appelle autrement pituiteux) ont la couleur blanche, quelquefois liuide, la face bouffie, & toute la masse du corps grosse & grasse, mollasse, froide au toucher, nullement veluë, les veines & atteres estroites & obscures, le pouls petit & lent, le poil blãc, l'esprit lourd, grossier & stupide. De sorte qu'ils sont lasches, paresseux, faineãs, pesans, tardifs aux actions, craintifs, pusillanimes, endormis, & songent souuent qu'il pleut ou neige, ou qu'ils nagent ou se noyent, ils mouchent beaucoup, & crachent grande quantité de saliue, & vomissent force aquositez, & sont forts subiects aux rheumes & catarrhes, cruditez d'estomac, coliques, hydropisies, fiéures quotidianes, œdemes, & à beaucoup d'autres accidens qui s'engendrent de phlegme.

Regime de viure propre aux phlegmatics.

Pour corriger leur intemperature froide & humide, & coupper chemin aux maladies qui prouiennent d'humeur pituiteuse par trop abondante, ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. Qu'ils choisissent donc vn air chaud, toutesfois moderémẽt parce que le trop chaud fondant les humeurs du cerueau, les faict découler par tout, ainsi que le froid en les pressant: qui soit aussi sec: & pource

ferõt biẽ d'habiter aux lieux haut esleuez, & éloignez des riuieres. Et si le tẽps est froid & humide, il faut demeurer en la maison, auprés d'vn bon feu, & fuir les vents Meridionaux & Septentrionaux, d'autãt que ceux-là remplissent trop, & ceux-cy pressent. Pour le regard des viandes, les chaudes & seches leur sont propres: au contraire celles qui sont froides & humides, grosses, venteuses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer leur sont nuisibles. Le pain doit estre de bon fromẽt & fort cuict, où il y ait vn peu de son & du sel. A la fin du repas ils pourront manger du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis & de fenoüil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que boüillie. Nous approuuons l'vsage des chappons, pigeons, perdrix, leuraux, chéureaux, phaisans, cailles, & tous oyseaux de montagne: & defendons l'vsage des oyseaux de riuiere, des pourceaux, aigneaux, brebis & ieunes veaux. Les boüillons & potages ne leur valent rien. Les poissons leur sont extremément contraires, comme aussi le laictage, & toute sorte de legumes. Pour les herbages, la saulge, menthe, marjolaine, l'hysope, le thim, rosmarin, fenoüil & autres semblables sont recommandées. Et la laictuë, le pourpied, l'ozeille, & toutes autres herbes froides & humides sont deffenduës. Pareillement tous fruicts qui abõdent en humidité, comme pommes, prunes, melons, concombres, meures. Ils pourrõt vser de ceux qui ont vertu de secher, comme pignõs, pistaches, noisettes, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, mesles, sorbes, & ce apres le repas. La

quantité & varieté des viãdes les offenſe fort, pource qu'elle engendre tout plein de cruditez. Partant ſe doiuent leuer ordinairement de table auec appetit, ſans ſe ſaouler, & ſe contenter d'vne ſorte de viande, qui ſoit bonne, & n'en prendre iamais de nouuelle, que la premiere ne ſoit bien digerée dans l'eſtomac. Ils feront leur boiſſon ordinaire d'vn vin bien meur, & petit, qui ne ſoit ny doux, ny piquant. Les vins muſcats, l'hypocras, & tous ceux qui ont ſemblable force, gaignent quant-&-quant le haut, & rempliſſent le cerueau de vapeurs. Qu'ils ſe gardent de boire auſſi toſt qu'on ſe met à table, & lors qu'on ſe va coucher: & de s'amuſer incontinent apres le repas à la lecture, ou à l'eſcriture, ou à quelque profonde meditatiõ, pource que cela deſtourneroit la chaleur naturelle, qui doit eſtre du tout occupée à la digeſtion. Mais quelque temps apres, l'exercice tant du corps que de l'eſprit leur eſt fort profitable. Il eſt bon auſſi de ſe bien peigner le matin, & frotter la teſte, le col, les bras & les cuiſſes: de moucher, cracher, & ſe purger de tous les excremens naturels, puis de ſe pourmener en la chambre. Le dormir exceſſif leur nuit fort. Car il rend le corps peſant, & retient les excremens au dedans. Il ſuffira de dormir la nuict ſix ou ſept heures, ſans dormir aucunement de iour. Pendant ce temps qu'ils ayent la teſte & les pieds bien couuerts. Le frequent vſage de venus, leur eſt ennemy, pource qu'il diſſipe la chaleur naturelle, & refroidit le corps par trop. Entre les paſſions de l'ame, la cholere ne leur eſt pas ſi contraire qu'aux autres.



LE GOVVERNEMENT DES DAMES.

A TRES-HAVTE ET TRES-ILLVSTRE PRINCESSE, MADAME CATHERINE DE LORRAINE, Ducheſſe de Neuers.

MADAME,

Ie ferois vn grand tort à ce mien Liure, ſi ie l'addreſſois à autre qu'à vous. Puis qu'il traicte du gouuernement des Dames, ie ne le deuois, ny pouuois mieux dédier qu'à celle de laquelle i'eſpere auoir ceſt honneur de gouuerner la ſanté. Car outre ce que pour m'acquitter du deu de ma charge, en voſtre endroict, ie ſuis obligé de m'employer en tout ce qui concerne voſtre ſeruice : ie n'euſſe

peu trouuer Princesse, qui pour ses merites fust plus digne de ce present que vous. Partant ie vous supplie tres-humblement, de le receuoir d'aussi bon œil, que de bon cœur il vous est offert, comme gage du fidele seruice, que vous desire rendre perpetuellement,

MADAME,

Vostre tres-humble seruiteur, & Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE TROISIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment les Dames se doiuent gouuerner en leur viure, pour conseruer leur beauté.

CHAPITRE I.

POVR gratifier aux Dames, ie traicteray premierement de la conseruation de leur beauté, puis ie monstreray comment elles se doiuent comporter en leur grossesse, & durant leur couche, & ce qu'elles ont à faire de là en auant. La beauté des personnes depend non seulement de la iuste proportion des membres, mais aussi de la bonne temperature du corps. Car bien que les membres soient tous exactement compassez, si est-ce que s'il y a quelque intemperature, elle gaste le teint, fait perdre le lustre, oste la grace, & efface toute la beauté du cuir.

Partant les Dames qui desirent conseruer leur beauté, doiuent choisir vn air temperé, pour faire leur demeure ordinaire. Car l'air

Proiect de l'autheur.

En quoy gist la beauté.

Cause destructiue de la beauté.

Regime des Dames. Election de l'air.

trop chaud halle le visage, le trop froid le ternit, le trod humide le rend bouffi, & le trop sec le fait ridé. Elles se doiuent contregarder des rayons du Soleil, du serain, & des vents tât Meridionaux que Septentrionaux. L'vsage des masques leur est fort vtile contre l'iniure du temps. Et quand l'air est bien temperé, le masque est encore bien seant aux laides, pour couurir leur difformité, mais non pas aux belles. Car il ne sert plus alors qu'à cacher leur beauté, laquelle elles peuuent faire paroistre à chacun, sans en receuoir aucune incommodité. Elles doiuent tousiours porter des couleurs agreables à l'œil. Le vert, le bleu & le violet resioüissent la veüe. Parquoy ne font pas mal d'orner leurs doigts, & enrichir leurs vestemens de belles pierres precieuses, comme saphir, esmeraude, rubis & diamans.

Les viandes. Elles se doiuent nourrir de viandes delicates, bien temperées, & non abondantes en excremens, à fin d'engendrer vn sang pur & exempt de superfluitez, qui leur donne vne couleur viue, & face le teint frais, par le moyen de ses douces vapeurs, & rende les ioues vermeilles, & la face claire, en esmaillant interieurement de rouge le cuir qui est naturellement blanc. Il se faut abstenir des viandes extremément chaudes & seches, pource qu'elles engendrét abondance d'humeur bilieuse, qui rend le visage palle & iaunastre, & de celles qui sont excessiuemét froides & seches, pource qu'elles rendent le cuir obscur & blaffart, par le moyé des humeurs melancholiques qu'elles engendrent. Pareillement des viâdes fort froides

& humides, pource qu'elles sõt le visage esblaré & bouffi, pour la quantité d'humeur phlegmatique qu'elles engendrent. Par consequent toutes viandes grossieres, visqueuses, venteuses, & qui peuuent oppiler, ne leur valent rien. Leur pain doit estre de pur froument, bien leué, vn peu salé, & cuit d'vn iour ou deux. La chair de mouton, veau, chéureau, leuraux, lapreaux, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phaisans, cailles, tourterelles, allouettes, & tous oyseaux de montagnes, leur est bonne. Mais la chair de porc, de bœuf, de cerf, liéure, & des oyseaux de riuiere, ne leur est pas propre. Le poisson ne leur est guere bon, pource qu'il est phlegmatic. Toutesfois la Sole, la Truite & autres pareils poissons nourris en eau courãte, sabloneuse ou pierreuse, ne leur sont pas mauuais. Les œufs frais leur sont fort bons. La patisserie, les pois, les féues, les ails, les oignons, les fortes espices leur nuisent infiniment. Il leur est permis de manger en esté quelque peu de fruicts, quelquesfois de la salade, quelquesfois de la cresme nouuelle, ou du fromage de cresme, ou quelques autres choses raffraichissantes. Quant au boire, l'eau froide leur est extremement nuisible, si elle n'est boüillie. L'eau d'orge leur est bien meilleure. Vn petit vin delicat bien trempé d'eau, leur est conuenable. Le julep Alexandrin leur est bon en Esté entre les repas. *Le boire.*

Au dormir & veiller faut garder vne mediocrité. Car le trop dormir engendre superfluitez d'humeurs, qui rendent le corps pesant, les sens stupides, les yeux chassieux, & le visage *Le dormir & veiller.*

bouffi. Le trop veiller desseche la personne, fait multiplier la cholere, & donne mauuaise couleur. Il est permis aux Dames de dormir vne heure dauantage que les hommes, pour ce qu'elles sont de leur nature plus humides. A elles seules appartient de faire tous les iours honneur au Soleil.

L'exercice. L'exercice moderé leur est merueilleusemét profitable. Car il augmente la chaleur naturelle, & pour ceste cause il resueille l'appetit, ayde la digestion, desoppile les conduits, chasse les excremens, dissipe les humiditez superfluës, purifie le sang, & par ce moyen fait le teint vif, & donne bonne couleur. Entre autres exercices la danse leur est singulierement propre: D'autant qu'elles ont le cerueau fort humide. Elles se doiuent tous les matins soigneusement faire frotter la teste auec esponges ou sachets artificiels, puis se bien peigner, & se moucher.

Les bains. Les bains chauds, comme sont ceux de Plombiers, donnent bonne couleur, pource qu'ils ouurent les pores, & attirent le sang & les esprits du dedans au dehors.

Les excremens. L'euacuation des excremens ne leur est pas seulemēt vtiles, ains necessaires. Parquoy ferōt bien de solliciter le ventre par clysteres laxatifs, si tost qu'il sera tant soit peu paresseux. Quand elles n'ont point leur flux menstrual, il est besoin de le prouoquer auec vn regime aperitif. Elles prendront au matin durant le temps qu'elles le doiuent auoir, vn purée de pois ciche auec racines de persil, & vn peu de canelle & de saffran. Le vin blanc leur est conuenable alors, comme est aussi l'hydromel

vineux. La compagnie de leurs maris est bien requise tandis. Si la maniere de viure ne suffit pour esmouuoir leur purgation naturelle, il faut oster la cause de la suppression des mois, par saignées, potions, pilules, syrops, apozemes, suffumigations, bains, fomentations, frictions, ligatures, applications de ventouses, pessaires, & autres pareils remedes, qui doiuēt estre ordonnez à propos par quelque docte Medecin.

Il faut aussi que les Dames pour entretenir leur beauté, euitent toutes les passions de l'ame, comme la cholere, la peur, la tristesse, & qu'elles appliquent leurs esprits à chanter la musique, sonner des instrumēs, & autres choses plaisantes, à fin de les resioüir, & les teni tousiours en gaye humeur. Passions de l'ame.

Remedes propres pour embellir la face.

CHAP. II.

LES eaux distillées des fleurs de lis, de nenuphar, de féues, de boüillon, de *primula veris*, des semences de concombre & de melon, des racines de parelle, de pied de veau, de serpentine, du signet de Salomon, de couleurée, de glayeux, des aubins d'œufs, & des escargots, chacune à part, & meslées ensemble, sont propres pour nettoyer, desrider & polir la face, & la rendre beaucoup plus belle, plus claire, & plus luisante. Eaux distillées.

L'eau du jus de limons distilée par l'alembic de verre au bain marie, est singuliere, tant pour

bien polir la peau, que pour nettoyer les taches,& effacer les bourgeons du viſage, à fin de le rendre beau & net.

L'eau diſtillée des pommes de pin toutes vertes efface auſſi les rides du viſage.

L'eau de terebenthine diſtillée nettoye pareillement les lentilles, & bourgeons de la face.

Si vous deſirez faire vne eau excellente pour embellir la face;

Prenez vn melon couppé en pieces, vne poignée de racines de pied de veau, & de couleurée, demie liure de jus de limons, & vne liure de laict de chéure, mettez tout dans vn alembic de verre, & le faites diſtiller au bain marie. Gardez curieuſement l'eau qui en ſort, pour en lauer tous les matins le viſage. Ou bien;

Prenez deux ou trois poignées de fleurs de *primula-veris* auec vne poignée ou deux des racines du ſignet de Salomon, & les faites tremper dans du vin blanc, auec du ſuc de limons, puis les diſtillez à l'alembic, comme deſſus. Ou bien,

Prenez demie douzaine de citrons, & les hachez en pieces, & les infuſez dedans vne pinte de laict de vache, auec vne once de ſuccre blanc,& autant d'alum de roche, & diſtillez tout au bain marie. Mettez tous les iours au ſoir en vous couchant linges imbus de ceſte liqueur ſur la face pour tenir le teint frais & beau. Ou bien,

Prenez deux liures de mie de pain blanc, des roſes blanches, des fleurs de lis, de nenuphar

& de féues, de chacune vne poignée, demie douzaine d'œufs, vne liure de laict de chéure, distillez tout à l'alembic de verre. De ceste eau lauez-vous en la face.

On fait aussi vn fard de phasiols, qui rend le visage tres-net, tres-delicat, & tres poly, comme s'ensuit: On prend de phasiols blancs, de mie de pain de froument tres-blanc, de chacune vne liure, vne courge longue, tendre, verte, taillée en pieces, & met-on le tout ensemble tremper vne nuict en laict de chéure. Puis on y adiouste cinq onces de graine de melons broyée dans vn mortier de pierre, trois onces de noyaux de pesches pilez de mesme, & demie liure de pignons pelez, & pareillement pilez: puis on y met vn pigeonneau couppé en pieces auec ses plumes, apres auoir seulement ietté hors les intestins. On mesle tout cela ensemble dans vn vaisseau de verre propre pour en distiller au bain marie de l'eau, laquelle on garde soigneusement pour s'en lauer le visage.

Pour faire vne distillation souueraine contre les lentilles & toutes autres taches, aspretés & pustules de la face:

Prenez d'eau de racines de parelle & de melon, de chacune deux liures, dix œufs d'arondele, de sel nitre demie once, de tartre blanc deux onces. Apres auoir pilé ce qu'il faut piler, mettez tout ensemble dedans vn alembic de verre, & en tirez l'eau, pour vous en lauer le visage. Ou bien,

Prenez vne liure de tartre bien calciné, en

tant bruslé qu'il deuienne blanc, mastic & gomme de tragacant de chacune vne once & demie, trois dragmes de camphre, & quatre aubins d'œufs meslez & agitez en eau rose, & les faites distiller, & gardez l'eau pour lauer le visage.

Sucs. Le suc de scabieuse auec pouldre de borras, & vn peu de camphre, nettoye pareillement les lentilles, gratelles & bourgeons du visage, & autres infections de la peau.

Le vin qu'on tire des fraises adoucit les aspretez, & guarit les escorcheures du visage, & efface les bourgeons.

Decoctiōs. La decoction des fleurs de rosmarin boüillies en vin blanc est bonne pour lauer & desrider le visage.

La decoction de la petite centaure a vertu de nettoyer les lentilles & bourgeons de la face, & autres infections du cuir.

Aussi a la lesciue des cendres de coquilles d'escargots.

Huiles. L'huile de ben nettoye pareillement les lentilles, pustules, cicatrices noirs, & autres taches du visage.

L'huile d'amandes meslée auec du miel, racines de lis, cire ou cerôt rosat efface les taches, rides & & aspretez du visage.

L'huile de myrrhe a vertu d'effacer les cicatrices, & d'oster les rides du visage. Pour le preparer on fait cuire des œufs de poulle iusques à ce qu'ils soient durs. On les couppe du long en deux parties égalles, les moyeux ostez, on les remplit de pouldre de myrrhe, & les

met on en lieu humide iusques à ce que la myrrhe soit fonduë en huile.

L'huile qu'on tire des moyeux d'œufs long temps fricassez est singulier aux aspretez du cuir, il guarit la gratelle & demangeaison du visage, les fentes des léures & des mains.

Si vous auez enuie de faire vn liniment bien experimenté pour effacer les cicatrices & taches du visage: Liniment.

Prenez trois onces d'huile de tartre, vne once de mucilage de semence de psyllium, vne once & demie de ceruse dissoute en huile rosat, vne dragme de borras, & autant de sel gemme.

Le camphre & le borras meslé auec du miel, rend la peau du visage beaucoup plus claire & nette, si on l'en frotte souuent.

Si vous voulez auoir vn remede excellent pour effacer la rougeur du visage, accompagnee de force bourgeons:

Pilez vne once de camphre auec autant de souffre, myrrhe, encens, de chacun demie once, d'eau rose vne liure, mettez le tout dans vn vase de verre, & le tenez dix iours au Soleil.

L'onguent citrin est singulier pour guarir les pustules, gratelles, lentilles, & autres taches du visage. Vnguent.

On se sert de pommade aux escorcheures de la peau, aux bubes, & aux fentes des léures, des narines, des mammelles & des mains, aduenuës tant de froid, que d'humeur acre. Pommade.

De la moëlle de mouton il se fait vn fard fort excellent, lequel adoucit la face, & la rend fort claire. Graisse.

La façon de l'extraire est de prendre les os qui auront esté separez de leur chair par ebullition, puis les concasser, & les faire de rechef boüillir longuement dans l'eau nette. Quand elle sera refroidie, vo⁹ amasserez la graisse qui nage au dessus, & d'icelle vous en frotterez le visage au soir.

Le moien de rendre la face vermeille.

Apres auoir nettoyé, poly & blanchy le visage, reste à luy bailler la couleur rouge & vermeille, au milieu des ioües & des léures, à fin que le rouge estant ainsi meslé auec le blanc, represente la face au vif & au naturel.

Pour ce faire, vous dissoudrez rasure de bresil & orcanette en eau alumineuse, de laquelle vous en frotterez la pömette des ioües & les léures, ou bien vserez du rouge d'Espaigne. Ou bien :

Prenez sandal rouge broyé bien delié, & le mettez dans du fort vinaigre distillé par deux fois, & le faites boüillir ensemble, y adioustãt vn petit d'alum de roche, auec tant soit peu de musc, ciuette ou ambre gris, si voulez qu'il soit odorant.

Comment il se faut gouuerner, pour conseruer particulierement la beauté des dents.

CHAP. III.

En quoy cõsiste la beauté des dents.

POVR auoir les dents belles, il faut qu'elles soient blanches, polies, fermes & bien encharnees. Pour cõseruer donc leur beauté, on doit soigneusement euiter tout ce qui les

peut noircir, roüiller, esbranler & descharner.

L'air froid, comme a remarqué Hippocrate, est ennemy des dents. Toutes viandes cruës, visqueuses, grasses, douces, acerbes, dures, & qui sont actuellement froides, ou excessiuement chaudes, nuisent infiniment aux dents. Car les crues enuoyent plusieurs vapeurs qui les noircissent & rouillent: Les visqueuses, grasses, & douces laissent beaucoup d'ordure: & les acerbes les agacent, & font vne stupeur à cause de leur aspreté & inegalité, les dures les esbranslent fort, les trop froides ou trop chaudes les offensent aussi par leur intemperature. Regime pour la cóseruer.

Il faut vser de chairs qui ayent bon suc, & qui se digerent fort aysément. Car pour auoir belles dents, on doit sur tout auoir soing de l'estomac. Les chairs de pourceaux & d'aigneaux, & toutes fritures, leur sont extremement contraires, comme est aussi l'vsage ordinaire des fruicts qui sont trop humides. Les anciens remarquent que les porreaux gastent du tout les dents & les genciues. Les boüillõs par trop chauds, comme toutes autres viãdes extremement chaudes les gastent aussi. Le laictage, le fromage, la patisserie, les tartres, les legumes pareillement les gastent. Le sucre sur toutes choses les noircit.

Il faut macher la viande des deux costez également, pource qu'en machãt d'vn costé seulement, les dens oysiues se corrompent.

Il faut boire le vin bien trempé, & qu'il ne soit point doux, ny trop froid. On doit estre soigneux de tenir les dents bien nettes apres

le repas,& pource les curedents de lentisque, de meurte,de rosmarin,de cyprés, & d'autres bois qui ont quelque astriction, sont trespropres. Il ne les faut pas nettoyer auec le cousteau,ny auec vne espingle, ny auec de l'or ou de l'argent, comme font plusieurs, pource que cela lasche les ligamẽts. Il ne faut pas aussi trop longuement y foüiller, principalement quand on est subiect aux defluxions. Apres auoir bien nettoyé les dens, on les pourra lauer auec vn peu de vin trempé.

Remedes propres pour blanchir,polir,affermir & encharner les dents.

CHAP. IIII.

Dentifrices en pouldres. LA pierre ponce,le sel, l'alun, le crystal, le corail, les coques d'œufs, les coquilles d'escargots,& d'escreuisses, l'os de seiche, la corne de cerf, la myrrhe, l'encens & tous autres medicamens dessicatifs & detersifs, sont recommandez pour blanchir & polir les dents. On les reduit en pouldre,& quelquesfois en cendre, & en fait-on dentifrices, en y adioustant quelques aromatics, comme canelle,girofle, muscade, pour donner odeur aux autres ingrediens.

Si vous desirez de faire vne pouldre exquise, pour blanchir & nettoyer les dents;

Prenez du cristal pur vne dragme & demie, du corail blanc & rouge, du sel commun de chacun vne dragme, de pierre ponce & d'os

de seiche de chacun deux scrupules, du marbre bien blanc, d'albastre, d'alum de roche, de racine d'iris de Florence, de graine d'escarlate & de canelle de chacune demie dragme, de perles bien preparées vn scrupule, de bon musc dix grains, mettez tout cela en pouldre bien subtile, & en frottez les dens tous les matins. Et les lauez apres auec du vin blanc. Ou bien,

Prenez de la pierre ponce & du sel bruslé de chacun trois dragmes, du jonc odorant deux dragmes, de poyure vne dragme & demie, mettez tout cela en poudre, & en frottez les dents.

Si les dents sont fort noires & limoneuses,

Prenez de la farine d'orge & du sel commũ, de chacun deux dragmes, meslez cela auec du miel, & en faites vne paste, laquelle mettrez sur du papier secher au four. Puis adjoustez des cancres bruslez, de pierre ponce, de coques d'œufs, d'alum, de chacun deux dragmes, d'escorce de citron vne dragme. Apres auoir redigé tout en pouldre, frottez en les dents.

Les racines de guimauues bien preparees nettoyent & blanchissent fort les dents. La façon de les preparer est telle.

Prenez racines de guimauues bien nettes, couppez les en plusieurs pieces assez longuettes, & les faites bouillir dans de l'eau auec du sel, de l'alum & vn peu d'iris de Florẽce. Apres faites les bien secher au Soleil, ou au four, & en frottez les dents.

Des pouldres susdites vous en pouuez Opiat

Eau distillee. faire opiate, en y adioustant du miel.

Si voulez faire vne eau distillee, pour blanchir les dēts, & nettoyer les gēciues pourries:

Prenez souffre vif, alum, sel gemme, de chacun vne liure, de vinaigre quatre once; tirez en l'eau auec vne cornue à feu lent.

L'esprit de vitreol meslé auec vn peu d'eau commune blanchit merueilleusement les dents, & est vn des plus singuliers remedes.

Il y en a qui font grād cas de l'eau forte bien trempee auec l'eau commune.

Pourquoi les dents branslent. Les dents branslent ou pource que les ligamens sont lasches, ou pource que les genciues se descharnent. Car il faut que la chair des genciues soit entiere, dure & reserree, pour auoir les dents bien fermes.

Si les dents ne sont asseurees:

Gargarisme pour les affermir. Prenez racines de bistorte & de pentaphillum, de chacune vne once, racine de souchet deux dragmes, des roses rouges, d'espine blanche, de lentisque, de chacun demie once, du sumach deux dragmes, de girofle & d'alum de chacun vne dragme, faictes cuire tout cela en eau ferree & du gros vin, & vous en lauez les genciues. Ou bien:

Liniment à mesme fin. Prenez du corail rouge & de corne de cerf, d'alum, de chacun vne dragme & demie, du sumach, de l'espine bedegar, de chacune vne dragme, faites en vne pouldre, laquelle meslerez auec le suc, ou auec le vin de coings, & en mettrez sur les genciues, & aux racines des dents en forme d'onguent.

Si les dents sont descharnees, il faut faire renaistre la chair des genciues, auec les remedes suyuans:

Faites vne poudre auec alum, corail rouge, encens, & son escorce, & vn peu d'iris & d'aristoloche ; & en mettez dessus les genciues. Ou bien : *Poudre pour incarner les genciues.*

Prenez d'alum de plume, des balaustes & du sumach, de chacun deux dragmes, du bois d'aloës, du souchet, de la myrrhe & du mastic ; de chacun vne dragme ; faites en vne pouldre pour appliquer sur les genciues.

Les opiates sont bien aussi propres pour incarner, & se tiennent encore mieux. *Opiate incarnatiue.*

Prenez d'alum de roche demie once, du sang de dragon trois dragmes ; de myrrhe deux dragmes & demie, de canelle & de mastic, de chacun vne dragme ; mettez tout cela en pouldre fort subtile, auec vne quantité suffisante de miel, faites en vne opiate ; laquelle mettrez le soir sur vos genciues ; & l'y laisserez toute la nuict. Le lendemain matin les lauerez auec quelque decoction astringente, ou auec du gros vin.

Il y en a qui prennent tous les matins vn grain de sel à la bouche, & le laissent fondre, apres ils s'en frottent les dents auec la langue mesme, & tiennent que cela blanchit & r'asseure les dents, & empesche la corruption des genciues.

Le moyen de faire les cheueux beaux.

CHAP. V.

POVR faire les cheueux blonds, prenez des fleurs de geneste & de stœchas de cha- *1. Recepte pour auoir de beaux cheueux.*

cune vne once, des lupins cruds concassez, de la raclûre de bouys, escorce de citron, racine de gentiane & berberis, de chacune vne once & demie, faites tout boüillir en eau nitreuse, pour s'en lauer les cheueux par plusieurs iours. Ou bien:

2. Prenez vne once de miel, & vne dragme de saffran, & les meslez fort auec vn iaune d'œuf, puis le destrempez en lescive de barbier, en laquelle moüillerez vostre peigne, quand vous vous peignerez. En ce faisant vous rendrez vos cheueux dorez. Ou bien:

3. Prenez de la lie de vin bruslee, trempee vne nuict en huile de lentisque, & vous en oignez les cheueux. Par ce moyen vous les ferez deuenir iaunes.

4. Le son fricassé dans vne paëlle, est propre aux frictions de la teste, pour nettoyer & degraisser les cheueux, & leur dōner beau lustre.

Comment les Dames se doiuent gouuerner durant qu'elles sont grosses.

Chap. VI.

Signes pour cognoistre si les femmes sont grosses.

Les femmes grosses ont le plus souuent l'appetit perdu, degoustement de viandes, desir de manger choses estranges & mauuaises, dedaing, douleur d'estomac, foiblesse, mal de cœur, vomissement, force crachemēts, courte haleine, mal de teste, douleur de reins, enfleure de iambes, lassitude & grande pesanteur de tout le corps, & autres pareils accidēs, qui pro-

qui prouiennent de la suppreſſion de leurs fleurs. Car incontinent apres la conception le ſang menſtruel eſt retenu pour la nourriture de l'embryon ; combien qu'il y ayt des femmes ſi ſanguines, qu'elles ne ceſſent eſtans groſſes d'auoir leur purgation ordinaire, au moins les premiers mois, & quelques vnes tout le lõg de leur groſſeſſe. Qui eſt cauſe qu'il faut auoir recours à d'autres ſignes, pour eſtre aſſeuré ſi elles ſont enceintes. Les principaux ſont quãd la ſemence de l'homme eſt retenuë en la matrice, & ne ſ'eſt point eſcoulée dehors apres la copulation, & que la femme à l'inſtãt ſent quelque reſſerrement & contractiõ, auec friſſon au profond, à l'endroit de ſa ſemence. Et meſme du long de l'eſchine ſent plus de froid, qu'ailleurs. Et que bien toſt apres le ventre deuient plus greſle à l'endroit du nombril, cõme s'il eſtoit retiré au dedans & comme enfoncé. Et lors qu'elle eſt reuenuë au terme de ſes fleurs, au lieu de les auoir, ſes tetins s'endurciſſent, & luy cuiſent vn peu, à raiſon du ſang qui les dilate & amplifie, & y vient auec le temps du laict. Elle en eſt encore plus certaine, quand elle voit ſon ventre de iour en iour enfler, & groſſir dauantage, & qu'au bout de trois ou quatre mois, elle ſent l'ẽfant remuer.

Le regime des femmes groſſes giſt en deux poincts, l'vn de ſe bien contregarder de tout ce qui peult prouoquer l'accouchement auant le terme prefix de nature ; l'autre d'obuier aux accidens qui couſtumierement leur apportent incommodité, durant leur groſſeſſe. Regime des fẽmes groſſes.

Pour se garder d'auortement.

Partant doiuent estre soigneuses de se garder tant du froid excessif, que de la chaleur immoderée de l'air ambient, & d'euiter le vent Boreal & Austral. Car l'vn & l'autre excite le rheume, dont procede la toux, qui est souuent cause d'auortement, comme est aussi la sternutation violente. Pour mesme raison doiuent fuir le bruit du tõnerre, & de l'artillerie, & le son des grosses cloches. Elles ont besoin d'vser de viandes de bon suc, de facile digestiõ, & fort nourrissantes, d'autant qu'elles ont necessité de grande nourriture, pour elles & pour leur enfant. Pour ceste cause elles sont dispensées de ieusner en tout temps. Car par faute de nourriture suffisante l'ẽfant meurt, ou rompt violemment les membranes dont il est enuelopé, pour sortir en lumiere deuant le terme legitime, à fin d'aller chercher dehors ce qu'il ne trouue dãs le corps de sa mere. Et cõme par le defaut d'aliment cõpetant, il vient à naistre auant terme; ainsi par trop grande quãtité de viandes est-il suffoqué, ou du moins mal nourry, à raison dequoy il deuiẽt maladif. Car le trop boire & manger est cause que la digestion est mal faite en l'estomac, & par consequent la masse sanguinaire se corrompt, dont l'enfant est alimenté au ventre de sa mere, tellement que de là en auant, il est subject à maladies prouenantes de son alimẽt corrompu. Elles ont aussi besoin de bien dormir la nuict, pour bien faire la digestion des viandes, & empescher la generation des cruditez & des maladies qui en procedẽt, qui sont le plus souuent cause de la production

des auortons. Et sur toutes choses elles se doiuent abstenir de tout mouuement violent tant du corps que de l'esprit, principalement durant les premiers & derniers mois de leur grossesse; par ce qu'alors ils peuuent plus aysément rompre ou relascher les ligamens de la matrice.

Car l'enfant (comme dit Galien) est lié à la matrice de mesme façon que les fruicts sont aux arbres. Les fruicts qui ne font que naistre ont les queuës à quoy ils tiennët encore si tendres, qu'estans agitez de quelque vent violent les voila aussi tost par terre. Mais auec le tẽps comme ils sont plus fermement attachez, aussi ne sont-ils pas si aisez à cheoir, iusques à ce qu'ils sont paruenus à parfaite maturité, où ils tombent d'eux-mesmes sans aucune force externe. De mesme s'il arriue aux femmes incõtinent apres leur cõception, de sauter, ou courir, ou danser la volte, ou leuer quelque pesant fardeau, ou aller dans quelque rude chariot, ou de se laisser cheoir en quelque lieu glissãt, ou en quelque maniere que ce soit de se trop esmouuoir le corps ou l'esprit, l'embryon eschappe facilement de la matrice. Autant leur en aduient-il, quand l'enfant est desia grandet. Car pour sa pesanteur il tombe aisément dehors. Partant il faut en ce temps-là fuir les exercices immoderez, le trop grand trauail & agitation du corps, & les grandes perturbatiõs d'esprit, comme cholere, tristesse, douleur, frayeur soudaine, & toute subite mutation. Mesme ne peuuent rire outre mesure sans peril. Mais il n'y a point tant de

Sur l'Aph. I. du liu. 4.

danger au milieu de la grossesse, parce que l'enfant alors tient plus ferme à la matrice, & pour ceste cause n'est point si subject à naistre auant terme. Il ne faut pas saigner les femmes enceintes; sinon en cas de necessité. Et tant plus l'enfant est grand, tant plus la phlebotomie est dangereuse, d'autant qu'il a besoin alors de plus grande nourriture qu'au parauant, laquelle luy estant ostée par la saignée, deuient si maigre & si sec en l'amarry, qu'il est contraint à faute de munition quitter la place, la disette le pressant d'en sortir auant terme, pour aller chercher pasture ailleurs. Il se trouue toutesfois des femmes si sanguines, qu'elles ne peuuent porter leurs enfans à terme, si on ne leur tire du sang vne fois ou deux durant leur grossesse; tellement qu'il est necessaire de peur que leurs enfans ne soient suffoquez au ventre d'abondance de sang, d'en oster autant de fois, qu'on cognoist estre expedient. Mais le temps qu'on doit choisir pour ce faire, est depuis le quatriesme mois, iusques au septiesme, pour mesme raison que dessus.

Hipp. Aphor. 31. du lieu. 5.

Aph. 1. liu. 4. Hippocrate ordonne aussi de purger les femmes grosses, quand elles en ont besoin depuis le quatriesme mois iusques au septiesme, & defend expressémẽt de leur bailler medecines purgatiues deuant & apres ce temps-là, pour ce que l'enfant alors sort aussi aisémẽt hors de la matrice quand le corps de la mere est esmeu par medicament purgatif; que le fruict qui commence au prime à naistre, & le parfaitemẽt meur, tõbe en bas de l'arbre qui

est rudement esbranlé, comme asseure Galien. Mais pour ce que ces Docteurs là (bien que nous les tenions pour Princes des Medecins) n'auoient encores de leur temps cognoissance que des medicamẽs forts, qui purgẽt le corps auec violence par haut & par bas, comme elleborre, colokynte, scammonée, turbith, hermodacte, ils faisoint à bon droit plus de difficulté de purger les femmes grosses, que nous ne faisons pas auiourd'huy, qui auons maintenant beaucoup de medicaments laxatifs doux & benings, comme la casse, la manne, la rheubarbe, les tamarinds, le catholicum, & autres pareils, desquels nous vsons hardiment auec discretion toutes & quantesfois que le cas le requiert, non seulement au milieu de la grossesse, mais quelquesfois aussi au commẽcement & à la fin. Toutesfois qu'elles se gardent bien sur la vie, de prendre medecine à la volée, sans l'ordonnanance d'vn docte Medecin. Car il ne faut qu'vne purgation donnée mal à propos, ou vn flux de ventre suruenant de ceste occasion, pour precipiter l'enfantement, & mettre par ce moyen la mere & l'enfant en danger de mort. Trop bien leur est-il permis de procurer le benefice de ventre ordinairement auec boüillons gras, pruneaux cuicts auec succre, & autres viandes remollitiues, mais non pas autrement. Elles n'ont que faire aussi d'vser de medicaments aperitifs qui prouoquent les vrines & les menstruës. Elles doiuent pareillement euiter la trop grande frequentation de l'homme; & fuir l'vsage des bains, tant pour ce qu'ils mollifient,

lubrifient & relaschent les ligamens, qui pource que par leur vertu calefactiue,ils augmentent la chaleur interieure du corps, de sorte que l'enfant sentāt qu'elle luy est estrange, & ne la pouuant plus souffrir, fait ses efforts de sortir hors de la matrice, pour respirer l'air froid. I'aduise aussi les femmes d'oster leurs bustes, si tost qu'elles apperçoiuent estre grosses, parce qu'ayant le ventre comprimé & serré, l'enfant en est offensé, & ne peut prendre croissance naturelle, tellement qu'il est forcé de sortir du lieu où il est, plustost qu'il ne doit. Les femmes qui sont subiectes à enfanter auant terme, pour ce qu'elles ont la matrice trop humide, ferōt biē de porter ordinairemēt la pierre d'aigle dite en Grec *Ætites*, pēduë au col. Dioscoride asseure qu'elle a ceste proprieté estant liée au bras gauche d'empescher l'auortemēt, pource qu'elle tire l'enfant en haut, & attachée au dedans de la cuisse d'ayder à l'enfantement, pource qu'elle tire l'enfant en bas. Ie leur conseille aussi de se faire appliquer sur les reins, ou plustost tout au trauers de l'epigastre, & des lombes cest emplastre, qui a esté autresfois ordonné pour feu Madame la Doüairiere de Guise:

Recipe gallarum, nucum cupreß. sanguin. drac. balaust. myrtillor. rosar. ān. drag. j. ß. mastich. myrrh. ān. drag. ij. thur, hypocystid. acaciæ, gummi Arabic. boli Armen. ān. drag. j. camphor. scrup. ß. ladan. vnc. ß. terebinth. venet. vnc. ij. picis naualis vnc. j. ceræ q. s. fiat emplastrum secundùm artem, extendatur super alutam ad præfatum vsu.

Voyla comme il faut engarder l'auortement.

Pour coupper chemin aux accidens qui ont de coustume de trauailler les femmes grosses, il faut sçauoir d'où ils procedent, à fin d'y donner ordre. La plus part prouiennẽt de l'indisposition de l'estomac. Car le sang superflu qui souloit deuant la conceptiõ estre purgé tous les mois, abordant à la matrice en plus grande quantité qu'il n'est besoing pour nourrir l'embryon, qui est encore petit, regorge au ventricule, & à force d'y croupir longuement se corrompt, & se change en diuerse façon. De là vient que l'estomac est infecté de beaucoup de mauuaises humeurs, qui font perdre l'appetit, abhorrer les bonnes viandes, desirer choses qui ne valẽt rien, auoir enuie de vomir, & deffaillance de cœur, & qui remplissent la bouche de saliue & de crachat, engendrent des ventositez, & incontinent apres donnent des tranchées au ventre, & causent beaucoup de mal. Pour en estre soulagées, elles ont besoin de faire force pourmenades (car l'exercice & le trauail consument la superfluité des humeurs vicieuses, & resueillent l'appetit,) de s'abstenir de viandes trop douces & grasses, qui excitent nausée; d'vser de bon vin vieil, pour ayder à la digestion des cruditez contenuës en l'estomac; & prendre quelquefois au matin deux doigts de vin d'absynthe, quelquesfois de l'hydromel vineux auec vne rostie; & de boire peu, de peur d'humecter le ventricule encore d'auãtage. Et ne sera point impertinent d'assaisonner quelquesfois leur viande auec moustarde, poyure, gingem-

2 Pour obuier aux accidẽs.

bre, & autres espiceries acres, pour consu-mer par leur chaleur l'humidité superfluë en l'estomac. Plusieurs femmes grosses vexées d'vn vice appellé *malacia* & *citta* en Grec, ont iusques à deux ou trois mois tellement l'appetit depraué, à raison de quelque humeur aduste, ou acide, ou salée, attachée aux tuniques interieures de l'estomac, qu'elles souhaittent extremement de manger tantost des charbons, des cendres, de la chaux, de la craye ou de la terre, tantost des fruicts verds, des choses aigres & aspres, tantost des harancs prins à la pippe, ou autres poissons cruds, ou autres choses estranges. Mais elles doiuent en cela resister tant qu'elles pourront, de peur d'offenser leur santé & celle de leur enfant, en contentant leur appetit desordonné. Toutesfois si elles ne peuuent aucunement dompter ceste grande affection, craignant qu'il n'en arriue vn plus grād mal, (car aucunes faute de manger de ce qu'elles desirēt, en accouchēt, & mettēt leur vie en hazard) il leur en faut laisser passer leur enuie. Car jaçoit que telles choses soient tres-mauuaises, si est-ce que bien souuent elles les digerent, sans en ressentir aucun mal. Quand elles ont l'appetit ainsi depraué, il est besoin de purger l'estomac auec quelque leger medicament, comme de rheubarbe, qui est fort cordial, & euacuë doucement la cholere & autres humeurs corrompues, sans esmouuoir le corps, ny faire aucun tort à l'enfant, ains en laissant astrictiō apres soy, le fortifie plustost, qu'il ne l'affoiblit. Quelque Arabe fait vser

d'vne decoction de polypode & d'anis, auec ſuccre roſat, pour nettoyer l'eſtomac. Il le faut pareillement conforter par l'vſage des tablettes diarrhodon, aromaticum roſatum & autres; & de la pouldre digeſtiue de coriandre preparée, anis, & cinamome auec ſuccre roſat, priſe auec vne cuilliere apres le repas; & par application d'emplaſtres ſtyptiques, & d'eſcuſſons pleins de poudres aromatiques. Pour fortifier le cœur, & reſiſter aux foibleſſes, il eſt bõ d'vſer de l'electuaire diamargariton, & d'eſcorces de citrons confits. Le codignac, & le fin bol d'Armenie, leur ſont bons pour arreſter le vomiſſement. La pouldre du cumin, & d'origan auec vn petit de caſtoreum eſt propre par interualle, pour diſſiper les ventoſitez. Quand elles ſe ſentiront vexées de plus griefs ſymptomes, qu'elles prennent l'aduis de quelque docte Medecin, pour les ſoulager. Voyla le regime que doiuent garder les femmes, depuis leur conception iuſques à ce qu'elles ſont ſur le terme d'accoucher.

Comment ſe doiuent gouuerner les femmes preſtes d'accoucher.

CHAP. VII.

QVAND le terme de l'enfantement approche, la diete eſtroite, le grand exercice, le coït, le baï, & tout ce qui prouoque les mois, & auance l'accouchemẽt leur eſt bon. Le regime des femmes preſtes d'accoucher.

Le temps de les mettre à la couche.

Lors qu'elles sentent des douleurs au dessous de l'ombilic & aux aynes, & aux lombes, & que leurs cuisses & parties genitales viennent à s'enfler, & tout le corps à trembler, & leur face à rougir, il est temps de les mettre à la couche.

Le moyen de les faire accoucher.

Et faut auoir soing de les bien situer en vn lict, non du tout à la renuerse, ny assises, ains ayans aucunement le dos esleué, les cuisses escartées l'vne de l'autre, les iambes courbées, & les talons vers les fesses, à fin de pouuoir mieux respirer, & auoir plus de force à pousser l'enfant dehors, & plus de commodité de luy faire passage, pour sortir. Et toutes & quantes fois qu'elles sentiront des tranchées, est besoin de s'espreindre le pl⁹ qu'elles pourront, leur fermant le nez & la bouche ; & de leur presser les parties superieures du ventre en poussant l'enfant en bas. Et si le trauail est long & fascheux, il est necessaire d'appeller diligemment le Medecin, pour leur ordonner des poudres ptarmiques, des breuuages, des fomentations, des suffumigations & des linimens, pour oindre le col de la matrice, & autres remedes qu'il iugera propres pour faire haster l'accouchement, & les deliurer plustost de l'enfant & de l'arriefaix. Et si d'auanture la sage femme recognoist que l'enfant ne presẽte point la teste, ny les pieds deuant, pour sortir naturellemẽt du ventre de sa mere, on doit soudain faire venir vn Chirurgien expert en ceste affaire, pour y donner ordre.

Comme les accouchées se doiuent gouuerner.

CHAP. VIII.

QVAND elles sont accouchées, il se faut bien garder qu'elles ne reçoiuent point d'air froid par la matrice. Car estant vuide & vague apres l'enfantement, elle est aisément remplie de ventositez, qui la refroidissent & enflent, & bouchent ses cotylédons, & empeschent ses vuidanges dont s'ensuyuent plusieurs accidens dangereux. Partant qu'elles soyent continuellemẽt couchées au lict bien couuertes, les custodes estẽduës, & les portes & fenestres de leur chãbre bien fermées. Plus pour empescher que l'air froid n'entre en la matrice, & ensemble faire mieux reioindre les parties distantes, faut qu'elles ayent les cuisses croisées l'vne sur l'autre; & qu'on leur lie tous les iours le ventre d'vne bande assez large, apres l'auoir engraissé de l'onguent qui s'ensuit: Le gouuernement des accouchées

Recipe spermat, ceti, olei amygdal. dulc. hyperic. & myrtill. an. ℥nc. ij, sepi hircini ℥nc. j, ceræ nouæ. q. s. fiat vnguentum, quo venter quotidie illinatur.

Aucuns conseillent de leur appliquer la peau d'vn mouton noir nouuellement escorché, & apres cela vne toile gautier.

Il ne les faut pas trop nourrir és premiers iours, craignant d'exciter ou augmenter la fiéure, & de leur causer plus de mal aux tetins. Il est meilleur au cõmencement de leur bail-

ler ſouuent à manger, & peu à la fois. Car il y faut aller bellement, tout ainſi qu'aux bleſ-ſez. Toutesfois ayant eſgard à l'euacuation, il les faut mieux nourrir apres les ſept ou huict premiers iours, & encores mieux ſi elles nourriſſent leur enfant. On leur donnera des viandes delicates, de bon ſuc, & de facile di-geſtion. Et tant plus approcheront de la fin de leur geſine, tant plus librement pourront-elles vſer de groſſes viandes, & ſe remettre à leur maniere de viure accouſtumée.

Pour leur boiſſon on choiſira du vin ſub-til, & odoriferant, non trop fort, ny trouble. Et doit-on bannir de leur table toutes ſortes de fruicts, d'herbages, & de legumes.

Et ſi d'auenture le ſang apres l'enfante-ment couloit en trop grande abondance, qu'elles ne negligent point de mander le Me-decin de bonne heure, pour y remedier, at-tendu qu'il y va de leur vie. Pareillement ſi elles ne purgent point comme il appartient. Car de la ſuppreſſion du ſang corrompu qui a beſoin d'euacuation, ſ'engendrent fiéures, apoſtemes, ſuffocation de matrice, & au-tres maladies dangereuſes. D'auantage ſi elles ſont cruellement tourmentées de tran-chées, elles ont beſoin, qu'il ordonne des remedes carminatifs, pour diſcuter les ven-toſitez.

Si elles deſirent de nourrir leur enfant, faut qu'elles ſoient ſoigneuſes faire és premiers iours ſuccer le laict de leur mammelles par quelque pauure femme, tant pour façonner

leurs tetins, que pour tirer le mauuais laict qui causeroit aposteme és mammelles, & y en faire venir apres du bon en abondance, pour la nourriture de leur enfant. Mais quand elles ne veulent point estre nourrices, il faut oindre leurs mammelles trois ou quatre fois le iour de ce liniment, à fin de faire fuir le laict qui y vient en abondance, & l'euacuer par la matrice.

Recipe olei rosat. myrtill. ān. ℥nc. ij. aceti rosat. ℥nc. j. fiat oxyrrhodinum. Puis asperger dessus de la pouldre de myrtils, & quelques iours apres appliquer cest emplastre dessus.

Recip. pulueris mastic. nuc. mosc. ān. drag. ij. nucis cupreß. drag. iij. boli Armen. terræ sigillat. ān. ℥n. ß. sanguin. drac. drag. ij. myrtill. balaust. ān. drag. j. ß. ireos Florent. ℥nc. ß. olei myrt. ℥nc. iij. terebinth. Venet. ℥nc. ij. ceræ q. s. fiat empastrum molle.

La berle, le cresson & les fueilles de bouis boüillies en vrine & vinaigre sont bonnes pour fomenter les mammelles, à fin de faire tarir le laict qui y est. Le lierre terrestre, la peruanche & la saulge boüillies ensemble en oxycrat, auec des roses & de l'alum, sont encores recommandées pour cela.

On appliquera pareillement des vētouses au plat des cuisses & des aynes, & au dessus de l'ōbilic, pour attirer le laict des mammelles en la matrice, & le ietter hors par ceste voye la.

Apres qu'elles seront bien purifiées de leurs vuidanges (ce qui aduient enuiron trois sepmaines apres l'enfantement) elles se baigne-

ront par deux fois. Le premier bain sera fait en eau de riuiere, en laquelle auront boüillis mariolaine, menthe, saulge, rosmarin, pouliot, armoise, agrimoine, fleurs de camomille, melilot, aneth, & autres herbes carminatiues & detersiues. Le second se fera le lendemain en eau ferrée; en laquelle on adioustera vn sachet de toile plein de roses rouges, de farines de féucs, d'auoyne, d'orobe, de lupins, de gland, noix de cypres & de galles, & de cloux de girofles, de muscades, d'alum de roche, & de sel commun, qu'on fera boüillir auec les herbes susdites.

Apres s'estre baignées, elles se mettront chaudement au lict, & prendront (si bon leur semble) vn peu d'escorce de citron, ou vne rostie trempée en vin, ou en hypocras, & endureront quelque temps la sueur.

De là en auant on fera des fomentations sur leurs parties genitales, auec des roses rouges, balaustes, myrtilles, berberis, escorces de grenade, noix de cyprés & de galles, alum de roche & sel cōmun, & autres choses astringentes boüillies en gros vin, pour apetisser, reserrer & affermir les parties trop amplifiées, relaxées & mollasses. Cela fait, ie leur donne congé de s'esbatre gentiment auec leur mary au ieu des Dames rabbatuës.

Comment les Dames se doiuent comporter à l'endroit de leurs enfans.

CHAP. IX.

VOILA comment les Dames se doiuent gouuerner apres leur couche; pour con-

seruer leur santé : reste à monstrer comment elles se doiuēt comporter à l'endroit de leurs enfans.

L'enfant nouueau né, comme il est de nature humide, aussi veut il estre nourry de chose humide, telle qu'est le laict. Or n'y a-il point de laict qui luy soit plus propre que celuy de la mere, quand elle est bien disposée, par ce qu'estant en son ventre, il se nourrissoit de son sang, que nature apres qu'il est né, a fait monter aux mammelles, afin d'estre là blanchy, & conuerty en laict, pour continuer à le nourrir comme de coustume : de sorte que le laict maternel est d'autant à preferer à celuy d'vne autre femme, qu'il est plus semblable & correspondant à la nourriture accoustumée qu'il prenoit au ventre de sa mere. Parquoy la mere doit estre nourrice de son enfant, si luy est possible.

Pourquoy la mere doit elle-mesme nourrir son enfant.

Mais quand elle ne le peut nourrir, ou pour ce qu'elle est mal disposée, ou trop foible & delicate, ou qu'elle n'a point le bout des mā-melles idoines à alaicter, ou qu'elle n'a point assez de laict; faut qu'elle choisisse vne nourrice qui ayt toutes les conditions requises pour bien nourrir l'enfant.

Quand la mere ne peut nourrir son enfant qu'elle doit choisir vne bonne nourrice.

La premiere, qu'elle soit de complexion temperée, non subiecte à maladie, de bonne couleur & corpulence, ayant la chair belle, l'habitude du corps ne maigre, ne grasse, ains moyenne, les mammelles ny trop petites, ny trop grosses, ny lasches & pendantes, ny trop molles ny trop dures, la poitrine large & ample, les bouts des tetins non retirez ny en-

Les conditions requises pour choisir vne bonne nourrice.

foncez à fin de ne trauailler l'éfant à les tirer.

2. La seconde, qu'elle soit en la fleur de son aage, & vigueur de ieunesse, par ce qu'elle n'abonde alors en humiditez superfluës, cõme en l'adolescence, & ne flestrit par secheresse ou diminution de chaleur naturelle, cõme en la vieillesse. Partant qu'elle ne soit plus ieune, que de vingt & cinq ans, ne plus vieille que de trente & cinq.

3. La troisiesme qu'elle soit diligente, gaye, ioyeuse, sobre, chaste, nette, douce; non paresseuse, non triste, non gourmande, ne friande, ne yuronge, non paillarde, ny amoureuse, non sale ny orde, non cholere ny despite, ains bien morigerée. Car l'enfant ne tire tant du naturel de personne, apres le pere & la mere, que de sa nourrice.

4. La quatriesme, qu'il n'y ayt point long temps qu'elle ayt enfanté, par ce que le sang lors vient en abondance aux mammelles, dõt s'engendre plus de laict. Quand la nourrice demeure plus de deux mois, sans dõner à tetter, ou autrement tirer son laict, nature deuient nonchallante d'en plus engendrer, & celuy qui est engendré commence à s'enuieillir & moisir, declinant à corruption.

5. La cinquiesme, qu'elle ne soit point enceinte, par ce qu'estant grosse, le meilleur de son sang est employé à nourrir le fruict qui est dedans son ventre, tellement qu'il ne demeure plus que du mauuais laict en ses mammelles.

6 La sixiesme, qu'elle ayt fait son dernier enfant masle, par ce qu'elle a le sang plus elaboré &

té & moins excrementeux, dont le laict qui en est engendré, est semblablement meilleur, & a moins d'excrement.

7. La septiesme, qu'elle ayt enfanté à terme. Car quand vne femme est subiecte à auortement, c'est signe qu'elle n'est pas saine en ses membres generatifs, ny en ceux qui leur seruent, ou qui ont auec eux grande alliance.

8. La huictiesme & principale, que son laict soit de substance moyenne entre grosse & subtile, entre espoisse & claire, de couleur blanche, de saueur douce, de bonne odeur, & en suffisante quantité.

Qu'on doit auoir soing du traictement des nourrices.

Quand on a rencontré vne nourrice, qui a toutes les qualitez susdites, il faut auoir soing de ce qu'elle doit boire, & manger, & prendre garde qu'elle se gouuerne en toutes choses comme il appartient, pour entretenir son laict en bonne temperature.

Comment les Nourrices se doiuent gouuerner.

CHAP. X.

Regime de viure des nourrices.

LA nourrice doit fuir le mauuais air, & les puantes odeurs, & prēdre exercice moderé deuant le repas, se pourmenant & trauaillant tout bellement par la maison, pour euacuer les humeurs superfluës, fortifier la chaleur naturelle, & mieux faire la digestion du laict, & doit principalement exercer ses bras & ses espaules à pestrir la paste, ou à faire quelque autre ouurage, pour attirer plus de

ſang aux mammelles, & y engendrer par ce moyen plus de laict, & moins excrementeux. Elle doit eſtre nourrie de viandes qui engendrent bon ſuc, & qui ſont aiſées à digerer, & non abondantes en excremens, comme eſt le pain de froument bien fait, & cuict d'vn iour ou deux: la chair de veau, le chéureau, de volailles, & oyſeaux de montagne; la perche, la truite, le brochet & autre pareil poiſſon nourry en eau courante, & les œufs molets.

Il faut qu'elle euite les fortes eſpiceries, les choſes aigres, acerbes, ameres, & autres qui corrompent le laict. La mouſtarde luy eſt contraire, parce qu'elle bruſle le ſang. La roquette ne luy vaut rien auſſi, pource qu'elle rend le ſang choleric, & eſmeut le coït, iaçoit qu'Auicenne dit qu'elle engendre le laict. Les laictuës luy ſont propres, à raiſon qu'elles engendrent bon ſang, augmentent le laict, & oſtent l'enuie du coït. Les fruicts ne luy ſont pas bons, fors les raiſins de Damas, & les figues, & ſelon Auicenne les amandes & auellaines. Il ne faut point qu'elle boiue de vin, ſans y mettre beaucoup d'eau. Encore ne luy en deuroit-on point bailler du tout, non plus qu'à l'enfant, ſi on vouloit ſuiure l'aduis d'Ariſtote.

Galien admoneſte ſur toutes choſes que la nourrice s'abſtienne de coucher auec l'homme, pour beaucoup de raiſons. Premierement pource que le coït trouble le ſang, & par conſequent le laict: Secondement qu'il diminuë la quantité du laict, en prouoquant les mois, par le diuertiſſement du ſang des mam-

melles à la matrice. Tiercement qu'il donne mauuaise odeur au laict, en corrompant sa qualité. C'est pourquoy ceux qui sont eschauffez apres les femmes, sentent mauuais, comme tesmoigne Aristote en ses problemes: Dauantage qu'il est cause quelquesfois d'engrossir la nourrice, dont il aduient double inconuenient, l'vn à l'enfant qu'elle nourrit, l'autre à l'enfant qu'elle a dans le ventre. Car le meilleur sang abandonnant les mammelles, se retire à la matrice, pour nourrir & augmenter l'enfant qui y est conceu, & le pire se retient aux mammelles, duquel se faict le laict pour le nourrissement de l'enfant qui la tette: tellement que l'enfant qui est au ventre de la nourrice ne prend suffisante nourriture, & celuy qui alaicte en prend de la mauuaise. Au demeurant la nourrice doit dormir suffisamment, & en temps conuenable.

Or pource qu'on ne trouue pas tousiours des nourrices doüées de toutes les perfections cy dessus mentionnées, & que bien souuent celle de qui on est cōtraint de se seruir, a quelque imperfection, il luy faut faire tenir vn regime conuenable, pour corriger le vice de son laict, selon qu'on le verra pecher en substāce, ou en quantité, ou à l'odeur, ou au goust, ou à la couleur.

Si le laict est trop gras & espois, c'est signe qu'il est phlegmatic & excrementeux. Pour le changer, il faut purger la nourrice par vomissement, en luy faisant boire de l'oxymel tiede, auec vne decoction de menthe, hysope, thym & origan : Et luy bailler à manger du

Régime pour corriger le laict trop gras & espois.

cresson alenois, que les Latins appellent *nasturtium*, du persil, fenoüil, anis, & autres pareils diuretics: Et luy faire vser en boüillons & en sauces, de thym, origan, sariette, saffran, cloux de girofle, & leurs semblables: Et luy faire prendre exercice deuant le repas, à fin de subtilier son sang, & son laict. Car l'exercice prouoque & augmente la chaleur, & fait par ce moyen fondre l'humeur visqueuse, & sortir les superfluitez. Apres le repas l'exercice n'est pas bon, car il cause des humeurs creuës, parce qu'il rauit de l'estomac, & distribuë aux veines les viandes auant qu'elles soient digerées.

regime pour corriger le laict trop clair & aqueux.

Si le laict est trop clair & sereux, pour le corriger, il faut ordonner à la nourrice vne maniere de viure toute contraire. Car il est besoin premierement qu'elle prenne moins d'exercice, & qu'elle se repose le plus souuẽt, qu'elle soit nourrie de viandes qui font gros sang, comme de pain non leué, de ris, d'oreilles & pieds de pourceau, de vẽtre & pieds de veau & de mouton, de tetines de vache, de poisson, d'huistres, de fourmage, de potages, de grosse chair, s'abstenant de salades, de fruicts, qu'elle boiue (s'il n'y a rien qui empesche) du vin doux, couuert; & qu'elle dorme longuement. Car cela fait le sang gros, & par consequent le laict.

Regime des nourrices qui ont trop peu de laict.

Quand la nourrice a trop peu de laict, il faut sçauoir qui en est cause. C'est quelquesfois faute de bon traictement, ou à raison de quelque euacuation excessiue, ou qu'elle a de l'ennuy, ou trop de soing, ou trop de peine.

Quelquesfois la mauuaise complexion de tout le corps, ou des mammelles seulement, en est cause. Car toutes & quantes fois qu'il y a faute de sang au corps, ou qu'il est empesché de venir aux mammelles, la nourrice manque de laict. Si on recognoist que ce soit à cause qu'elle est mal traictée, il faut donner ordre qu'elle soit mieux nourrie, & qu'elle mange des bonnes viandes, & en plus grande quantité. Si elle a quelque vuidange superfluë, il faut aduiser de la restraindre. Si elle a trop de peine, ou beaucoup de soing, il faut donner repos au corps & à l'esprit; Si elle a de la fascherie, il la faut resiouir.

Si c'est la complexion chaude ou seche qui diminuë ou consomme le laict, il faut corriger la chaude par vn regime raffraichissãt, luy faisant mãger de l'orge mõdé, des laictues, des espinards, du pourpier; & boire de la prisane ou de l'eau d'orge: Et humecter la seche, par l'vsage des bons potages de chair de veau, de moutõ, de porc, de poulaille, euitãt toutes les espiceries, le vinaigre & le verius. Les tetines specialement de brebis ou de chéure, cuictes auec leur laict, les chaudeaux de laict de vache, les purées de bois ciches auec du laict, les boüillons de fueilles & semences de fenouil vert, ou d'anis auec du laict, luy sont propres. Le vin luy est bon, pourueu qu'il soit petit & trempé d'eau en laquelle on ait faict boüillir les fueilles & racines de mauue auec fenoüil. Au demeurant qu'elle ne prenne point beaucoup d'exercice, & n'ayt point de soucy, & qu'elle dorme longuement.

Si la complexion froide, specialement [illegible] mammelles fait perdre le laict, empeschant la digestion & la multiplication du sang, ou bien engendrant des humeurs grosses & visqueuses, qui oppilent les veines des mammelles, ou les reserrant seulement, ou debilitant leur vertu attractiue & lactifiante; on luy ordonnera vne maniere de viure qui eschauffe, subtilie, dilate & fortifie: Partant on la nourrira de boüillõs de chair, ou de iaunes d'œufs cuicts auec fueilles ou semences ou racines de fenoüil, ou de pastenay, ou semence d'anet ou de nielle; de purées de pois ciches auec du poiure; d'orge mondé cuict auec semence de fenouil. Elle mangera des cappres, & de la salade de racines de pastenay tant sauuage que domestique; & boira du vin trempé d'eau bouillie auec du fenoüil.

Oribase & Paul ordonnent vn cataplasme fait de semences de nielle auec du moust, ou du vin cuict; & de semences d'anet, & de racines & semences de pastenay, pour appliquer chaudement dessus les mammelles. Elle doit outre cela frotter sa poitrine & ses mammelles, pour y faire attraction du sang. Et sera fort bon d'appliquer aussi des ventouses, au dessous, sans grande flamme.

Regime de celles qui õt trop de laict. Si la nourrice d'auanture a trop de laict, pour le diminuer Auicenne ordonne premierement qu'elle ne mãge guere, & vse de viandes peu nourrissantes, comme de purées maigres, herbes, fruicts, pain bis; Secondement qu'elle mange souuent de la mente, & des lentilles cuictes auec; Tiercement qu'elle hume

quelque bouillon de chair salée, ou vn peu de vinaigre salé, meslé auec de l'eau; finalement qu'elle mette sur ses mammelles vn emplastre de limon broyé auec vinaigre, ou d'argille malaxée auec vinaigre, ou des lentilles cuictes auec vinaigre.

Si le laict a mauuaise odeur, pour le corriger, on doit dõner à manger à la nourrice des viandes de bon suc & de facile digestion, assaisõnées auec canelle, girofle, sãdaux; & luy bailler quelquefois à boire de l'hypocras, ou de quelque autre breuuage aromatisé; & euiter tousjours la repletion, & la crudité. Regime pour corriger le laict qui sent mauuais.

Si le laict est trop acre & fort, c'est à dire qu'il est trop chaud & choleric, elle euitera les espiceries, vsera de potages de cichorée, bourrache, & leurs semblables; mangera chair de veau & de porc; ne boira point de vin, ou pour le moins y mettra beaucoup d'eau; se gardera de trauailler, & de prendre trop grand exercice, & de se cholerer. Regime pour corriger le mauuais goust:

Si le laict est de mauuaise couleur, il luy faut ordonner vn regime de viure tout opposite à la generation des humeurs qui font le laict semblable à elles, & les purger auec medicamens propres. Voilà comment il faut que les nourrices se gouuernent, ie declareray au liure suiuant comment elles doiuent gouuerner les enfans qu'elles ont en charge. Et la mauuaise couleur du laict

LE

GOVVERNEMENT CONVENABLE A CHAQVE AAGE,

A

TRES-ILLVSTRE ET TRES-REVEREND PERE en DIEV, Messire PHILIPPE DV BEC, Archeuesque & Duc de Reims, premier Pair de France, Legat né du S. Siege Apostolic, Conseiller du Roy en son cõseil d'Estat, Commandeur de l'ordre du S. Esprit.



ONSEIGNEVR, comme nous voyõs tous les iours ceux qui negligent les regles de Medecine tomber malades, & se precipiter temerairement à la mort, deuant le cours ordinaire de Nature; ainsi recognoissons nous les plus aduisez, non seulement se maintenir en santé, mais aussi prolonger leur vie, par bon regime de viure. Vous auez tousiours cheri

les Medecins, & n'auez iamais desdaigné leurs ordonnances. Außi auez vous vescu sainement toute vostre ieunesse, & combattu vaillamment en vostre vieillesse deux maladies, qui estoient assez fortes, pour emporter vne personne d'aage florissant. De sorte que vous auez experimenté combien nostre art est necessaire à la vie humaine. C'est pourquoy depuis que i'ay eu cest heur d'estre cogneu de vous, & qu'il vous a pleu vous seruir de moy, tant au recouurement, qu'à l'entretenement de vostre santé, ie me suis emploié à rediger distinctement par escrit le gouuernement propre à chaque aage, que ie vous dedie presentement, esperant qu'il vous sera autant aggreable, que profitable. Ie vous supplie tres-humblement de le receuoir d'außi bonne volonté qu'il vous est presenté, me continuāt tousiours en vos bonnes graces, & ie demeureray à iamais

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin, LA FRAMBOISIERE.



LE QVATRIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut varier la maniere de viure, selon la varieté des aages.

CHAPITRE I.

Comme l'hôme durant sa vie change autant de fois de temperature, qu'il change d'aage.

C'EST vne chose asseurée que l'homme, iaçoit qu'il fasse tout ce qui est requis pour cõseruer son temperament naturel, ne peut toutesfois demeurer tousiours en vn mesme estat, sans receuoir alteration. Car il est premierement chaud & humide de nature, mais auec le temps la chaleur & humeur radicale diminue si fort, qu'il deuient en fin froid & sec. Tellement qu'on apperçoit manifestement par interualles d'années le corps de soy-mesme changer de complexion. Les Medecins ayans esgard aux plus sensibles & apparans changemens, ont diuisé toute la vie humaine en plusieurs parties, qu'ils ont appellé aages. Et d'autãt que l'homme durant le cours naturel de sa vie, endure cinq mutations remarquables en son temperament, ils ont distingué autant d'a-

Distinction des aages.

ges, qui sont l'enfance, l'adolescence, la ieunesse, l'aage moyen, & la vieillesse: que plusieurs ont mesuré par septenaires, pour ce que nature de sept ans en sept ans a coustume de remuer mesnage.

L'enfance est chaude & humide, mais l'humidité surmonte, & tient la chaleur si subiecte qu'elle ne peut mõstrer du tout ses effects. Elle dure depuis la naissance iusques à quatorze ans, de sorte qu'elle contient deux septenaires d'années. L'enfance.

L'adolescence est encore chaude & humide, mais la chaleur commence à surmonter: on voit ses estincelles briller & reluire par tout. Aux masles la voix commence à grossir, toutes les voyes se dilatent, ils iettent leur premiere laine: aux filles les mammelles durcissent & croissẽt à veuë d'œil, leur sang se meut par tout le corps, & se fait faire place iusques à ce qu'il ait trouué la porte. L'adolescence va iusques à vingt cinq ans, qui est le terme prefix & limité pour l'accroissance. L'aage de croissance ressemble au Printemps, il abonde en sang sur tous. L'adolescence.

Entre l'enfance & l'adolescence Galien met la puberté, qui dure depuis quatorze ans iusques à dixhuict, mais nous la comprenons icy sous l'adolescence. La puberté.

La ieunesse est chaude & seche, pleine d'ardeur, d'agilité, de vigueur & de force. C'est pourquoy on l'appelle l'aage virile, & fleurissant, & en Grec *Acme*, c'est à dire fleur d'aage. Aussi est-elle comparée à l'Esté. Son estendue La ieunesse.

est depuis 25. ans, iusques à 35. Tandis qu'elle dure, l'humeur cholerique domine au corps.

Le moyen aage.

L'aage meur suyt apres, qui tient iustement le mitan entre la ieunesse & la vieillesse, & est le plus temperé de tous, bien qu'il soit en comparaison des autres froid & sec, & par consequent fertil en humeur melancholique, & pareil à l'automne. Les Grecs l'ont nommé *paracmastic*, pource que durant iceluy la force du corps commence à decliner, à mesure que la chaleur feruente diminuë, & que le feu de ieunesse s'esteint: mais en recompense la discretion, prudence & force d'esprit augmente beaucoup. Et contient deux sepmaines entieres, depuis 35. ans, iusques à 49.

La vieillesse.

La vieillesse commence de là en auant, qui contient tout le reste de nostre vie. Comme elle est plus esloignée des principes de nostre generation, aussi est-elle non seulement plus froide, mais aussi plus seche que l'aage precedent, pour la consomption plus grande de l'humeur natiue. Car la maigreur, les rides, la dureté des nerfs & de la peau, la roideur des iointures, monstrent assez que les parties du corps sont plus seches en vieillesse qu'aux autres aages. Toutesfois par faute de chaleur naturelle, les vieillards font vn grand amas d'excremens phlegmatics. De là vient qu'on leur voit ordinairemẽt les yeux larmoyans, le nez decouler tousiours, & la bouche si pleine d'eaux, qu'ils ne font que cracher & toussir. Tellement qu'encore qu'ils soient secs par faute d'humeur radicale, ils sont neantmoins humides par repletion d'vne humidité super-

flüe. A raison dequoy plusieurs maintiennent que la vieillesse est froide & humide, & la cõparent à l'hyuer. Galien distingue la vieillesse en trois degrez. Ceux qui ont atteint le premier, sont appellez en Grec ὠμογέροντες, pource qu'ils ont encore la queue verte, & sont encore vertueux, pour vacquer aux affaires publiques. Les seconds n'ont plus la force de ce faire, & ne demandent plus qu'vn lict mol, & vne profonde escuelle. Et les derniers, que la fosse. Car en l'extreme vieillesse, qu'on nomme decrepite, (comme dit le prophete Royal) il n'y a plus que douleur & langueur, toutes les actions & du corps, & de l'ame sont affoiblies, les sentimens sont hebetez, la memoire se perd, le iugement defaut, ils redeuiennent en enfance.

Belle description allegorique de la vieillesse, par le Sage Salomon.

Celte derniere vieillesse est descrite dans le douziesme chapitre de l'Ecclesiaste, auec vne si belle allegorie qu'il ne se peut rien voir au monde de si excellent. C'est aussi le plus grand Philosophe, & le plus grand Naturaliste qui fut iamais, qui s'en est meslé. C'est ce sage Salomon qui a autresfois cogneu tous les secrets de la nature. Aye souuenance (dit-il) de ton Createur és iours de ta ieunesse, auant que le Soleil, les estoilles, la lumiere s'obscurcissent, & que les nues retournẽt apres la pluye. Car lors les gardes de la maison trembleront, & se courberõt les hommes forts, & cesseront les machelieres, & seront obscurcis les voyãs par les fenestres, les portes seront fermées par dehors, à cause de l'abbaissement de la voix de la meule: & se leuera à la voix de l'oyseau:

& seront humiliées toutes les filles chanteresses,ils craindront chose haute : l'amandier florira, la sauterelle sera engraissée, le cappriet sera flestry, auant que la chaine d'argent s'allonge,l'aiguiere d'or se rompe, & soit cassée la cruche à la fontaine, & que la rouë soit brisée sur la cisterne, & que la pouldre retourne en terre comme elle y a esté, & que l'esprit s'en aille à Dieu. Voila la description du dernier aage qui est admirable, & qui a besoin d'vn bon Anatomiste pour estre bien entenduë, comme est Monsieur du Laurens premier Medecin du Roy, qui l'a brauement expliquée,en la façon qui s'ensuit.

Explication de l'allegorie,par monsieur du Laurens.

En la vieillesse decrepite le Soleil & les estoilles s'obscurcissent, ce sont les yeux qui perdent leur lumiere. Les nuës retournent apres la pluye, c'est à dire, apres qu'ils ont long temps pleuré, il leur passe deuant les yeux, comme des nuës qui sont les grosses vapeurs qui s'espaississent. Les gardes de la maison tremblent, ce sont les bras & les mains qui ont esté donnez à l'homme pour la deffēse de tout le corps. Les hommes forts se pliēt, c'est à dire les iambes, qui sont les colomnes, sur lesquelles tout le bastiment est appuyé. Les machelieres cessent, c'est à dire les dents qui nous seruent à moudre & macher la viande. Les voyans s'obscurcissent par les fenestres, ce sont les yeux qui se couurent souuent d'vne cataracte qui ferme la prunelle, qu'on appelle fenestre de l'œil. Les portes se ferment par dehors à cause de l'abaissement de la meule: ce sont les machoires qui ne se

peuuent ouurir pour manger, ou les canaux de la viande qui s'estressissent. Ils se leuent à la voix de l'oyseau, c'est à dire, ne peuuent dormir, & sont tousiours esueillez au chant du coq. Toutes les filles chanteresses sont humiliées, c'est la voix qui leur defaut. L'amandier fleurist, c'est la teste qui deuient toute blanche. La sauterelle s'engraisse, ce sont les iambes qui deuiennent enflées. Le capprier se flestrit; c'est à dire leur appetit se perd. Car les cappres ont proprieté d'exciter l'appetit. La chaine d'argent s'allonge; c'est ceste belle moëlle dorsale qui va le long de l'espine, laquelle se lasche & se courbe, & leur fait flechir le dos. L'aiguiere d'or se rompt, c'est le cœur qui contenoit comme vn vaisseau le sang arteriel, & l'esprit vital, qui sont aucunement iaunes & dorez, qui cesse de se mouuoir, & qui n'en peut plus contenir comme s'il estoit rompu. La cruche se casse à la fontaine; c'est ceste grosse veine caue, qui ne peut plus puiser de sang au foye, qui est le commun magazin, & la fontaine qui arrouse tout le corps, de sorte qu'il ne sert non plus qu'vne cruche cassée. La roüe se brise sur la cisterne, ce sont les reins & la vescie qui sont tous laschez, & ne peuuent plus contenir l'vrine. Lors que tout cela arriue, la poudre c'est à dire le corps qui est materiel, retourne en terre, & l'esprit qui est venu d'enhaut retourne à Dieu.

Voyla tous les cinq aages descrits & limitez par les années. Ie ne veux pas pourtant qu'on s'arreste tellement au nombre des années, que

A quoy il se faut arrester pour iuger de l'aage.

d'iceluy depende du tout la ieunesse & la vieillesse. Il se faut plustost regler au temperament. Car tout homme qui sera froid & sec, ie l'appelleray vieil. Il y a beaucoup de vieillards à quarante ans, & vne infinité de ieunes à soixante. Il y a des complexions qui vieillissent plustost, & les autres plus tard. Les sanguins vieillissent fort tard, pource qu'ils ont beaucoup de chaleur & d'humidité. Les melancholiques qui sont froids & secs vieillissent plustost. Pour le regard des sexes, le feminin vieillit tousiours plustost que le masculin.

Pourquoy il faut varier la maniere de viure selon la varieté des aages.

Il appert par là, que le corps passant d'vn aage en vn autre, rechange autant de fois de temperature. Or auons nous monstré qu'il est besoin de diuersifier le regime, selon la varieté des temperamens. Il est donc certain qu'il faut ordonner diuerse maniere de viure, selon la diuersité des aages.

Comment il faut gouuerner les enfans dés leur naissance.

CHAP. II.

Quelle doit estre la maniere de viure des enfans.

COMME ce qui est contre nature est osté par son contraire : ainsi ce qui est naturel est-il conserué par son semblable.

Parquoy la temperature des enfans naturellement chaude & humide, doit estre entretenuë par vne maniere de viure temperément chaude & humide. De sorte qu'il n'est pas bon de les exposer à l'air excessiuement chaud, & encore moins au froid.

Pour

Pour ceste cause on doit aduiser de mettre l'enfant à nourrice en vn lieu où l'air soit temperé, & qui soit pur & bon. On le doit aussi tenir ordinairement couché dans son berceau, en vne chambre qui ne soit pas trop claire. Car la grande clarté, outre ce qu'elle engarde le dormir, elle esgare & esbloüit la veüe de l'enfant, laquelle est tendre & debile: au contraire l'obscurité l'vnit & fortifie. Il faut aussi quelquesfois porter l'enfant hors de sa chambre en vn lieu plus libre, & en plus grand air, tant pour raffraichir sa chaleur en inspirãt l'air frais, que pour recréer ses esprits à voir diuerses choses. Mais on se doit bien garder de le porter au Soleil, au serain, au vẽt, à la pluye, & à l'air intemperé. En quel lieu il les faut tenir.

L'enfant nouueau né demande estre nourry de choses humides, comme l'aage sur tous le plus humide. Voyla pourquoy le laict de la mammelle luy est fort propre pour sa nourriture ordinaire. Dequoi il les faut nourrir.

La quantité du laict qu'on doit à chasque fois bailler à succer à l'enfant est limitee, par la consideration de l'aage, de la complexion, & de l'affection qu'il a de tetter. Car au commencement de sa naissance, iusques au premier mois, parce qu'il n'a pas encore le pouuoir de digerer beaucoup, il luy en conuient donner peu. De là en auant à raison qu'il croist, & qu'il est plus fort pour le tirer & le digerer, il luy en faut bailler d'auantage. En apres s'il est de complexion temperee, de bonne habitude, & de grande vie, il est expedient de luy en donner en plus Combien on leur doit bailler de laict à la fois.

grande quantité: sinon en moindre. Puis si l'on apperçoit qu'il crie apres la mammelle, & qu'il demande à tetter dauantage, il luy en faut bailler encore Il se faut bien garder toutesfois de luy en bailler tant en vn coup, qu'il en soit saoul, & qu'il n'en ayt plus qu'il ne luy en faut. Car par trop grande repletion, il luy aduient tension de ventre, inflation és costez, abondance de ventositez, douleur, pesanteur, faute de repos, nausee, vomissement, blancheur d'vrine indigeste. Au contraire si l'on voit que l'enfant refuse le laict, & n'en veut plus prendre, il ne luy en faut pas bailler contre son cœur, parce qu'il s'en troueroit mal.

Combien de fois le iour il les faut allaicter.

Auicenne veut qu'il ne tette que deux fois le iour, ou trois au plus. Mais il est meilleur de donner peu & souuent à tetter à l'enfant, que d'estre longuement sans l'allaicter, & luy bailler beaucoup de laict tout en vne fois. Car en tettant peu & souuent, il digere fort bien, & si n'a point de mal d'estomac, ny enuie de vomir, & si dort beaucoup mieux. Au contraire l'enfant ayant prins beaucoup de laict en vne fois, son estomac s'enfle & s'estend, de sorte qu'il y sent douleur, qui le fait crier, & l'engarde de reposer.

La maniere de leur donner le tetin.

La nourrice doit lauer d'eau tiede le bout de sa mammelle, deuant le mettre en la bouche de l'enfant, afin qu'il ne succe quelque ordure auec le laict: puis le doit presser auec sa main, & faire tomber le premier laict. Cela fait, le doit encore presser & tirer quelque peu

de laict dans la bouche de l'enfant, pour luy faire prendre plus volontiers le tettin. En apres comme il s'efforce de le tirer, elle doit ayder à l'issue de son laict, en pressant vn peu auec la main sa mammelle, à fin que l'enfant ne trauaille pas tant à la succer. Finalement se doit garder qu'en allaictant l'enfant, le laict ne luy entre dedans le nez. Et quand elle voit que l'enfant vient à tetter auec trop grande auidité, comme vn goulu, il est bon qu'elle interrompe l'allaictement, en luy ostant le tettin de la bouche, puis le remettant, pour euiter crudité d'estomac, tension, vomissement, & douleur.

Iaçoit que le laict de la mere soit plus proffitable à l'enfant que celuy d'vne autre femme, si est-ce qu'il n'est pas bon qu'elle luy baille à tetter és premiers iours, parce qu'en ce tẽps-là elle est encore esmeüe, & son sang troublé, à cause de l'enfantement: & son laict corrompu, pour auoir crouppi long temps és mammelles. Mais voulant estre nourrice de son enfant, doit premierement faire succer le laict de ses mammelles par quelque pauure femme, ou par vn enfant de l'hospital, afin d'oster le mauuais, & y en faire reuenir du bon: & attendre à donner le tettin à son enfant, iusques à tant qu'elle se porte bien. Quand la mere les doit allaicter.

Toutes & quantesfois aussi que la nourrice se trouuera mal disposee, ou de fiéure, ou de colique, ou de flux de ventre, ou de quelque autre grande maladie, elle ne doit allaicter son enfant, iusques à ce qu'elle soit guarie, & bien saine. Pareillement quand elle prendra Quand vne autre que la nourrice ordinaire les doit allaicter.

medecine laxatiue, ou medicament fort chaud, ou fort froid, il ne faut pas qu'elle allaicte ce iour-là. Car les maladies, & les medecines alterent & troublent le laict. Il est besoin cependant de faire allaicter l'enfant à vne autre femme.

Quand il les faut séurer.

Il est temps de séurer l'enfant quand ses dents sont toutes sorties. Car nature les produit expres pour mascher la viande solide. Et bien que les dents soient communément toutes apparentes au bout de deux ans, si est-ce qu'on ne peut bonnement designer le terme prefix du séurement, pource qu'elles sortent plustost aux vns, & plus tard aux autres. Ioint que pour plusieurs autres consideratiõs, il les faut séurer quelquesfois plutost, & quelquesfois plus tard. Car si l'enfant a affection de prendre autre viande, que le laict, & qu'il la mache & digere bien, il le faut plustost séurer. Au contraire s'il ne tient conte des viãdes solides, & les prend contre son cœur, & ne les peut digerer, bien qu'il eust deux ans, & que ses dents fussent sorties, on ne le doit encore séurer. D'auantage, s'il est de nature fort humide, on le doit plustost séurer: s'il est de complexion seche, il le faut laisser plus lõguement tetter. Il faut encore regarder sa disposition. Car s'il est maladif, il ne le faut pas séurer si tost, parce que le laict de sa nourrice, pour sa debilité, luy est plus propre que la viande solide. Les maladies qui luy suruiennent, quelquesfois contraignent de le séurer plustost, qu'il ne seroit besoin, & quelquesfois plus tard.

Il faut auoir aussi esgard à la nature du temps, & à la saison. Car en temps chaud comme en Esté, il n'est pas bon d'oster le laict à l'enfant, pour luy donner des grosses viandes, qui sont plus difficiles à digerer. Mais au Printemps, & sur la fin de l'Automne, & quelquesfois en Hyuer, lors qu'on a plus grand appetit, & qu'õ faict meilleure digestiõ.

Encore faut-il prendre garde à la region. Car aduenant que l'enfant fust nourry en vn pays extremement froid, il n'y auroit point de danger de le séurer en Esté, comme au contraire en vn pays fort chaud, on le peut hardiment séurer au cœur d'Hyuer. Au surplus faut auiser au sexe. Car les masles doiuent plustost laisser le laict que les femelles, parce qu'ils ont plustost leurs dents, & ont plus de chaleur naturelle, & plus de force pour mascher & digerer les viandes solides.

Les femelles au contraire doiuent tetter plus long temps que les masles, parce qu'elles sont plus molles & plus delicates, ne pouuans pas si bien digerer les grosses viandes. Et ne sert de rien d'alleguer que les filles sont plus humides que les fils, & qu'elles doiuent pour ceste cause vser de viandes qui humectent moins que le laict: dautant qu'elles abondent en humidité naturelle, & non pas en humididé superflue. Il aduient aussi quelquesfois qu'on est contraint de séurer plustost l'enfant, à cause de la nourrice qui a quelque maladie, ou qui n'a plus de laict, ou qui est grosse, & que l'enfant n'en veut point tetter d'autre.

La maniere de les séurer.

On doit séurer l'enfant petit à petit, & non tout à coup, en ne l'allaictant plus tant, ne si souuent que de coustume, & en augmentant la viande solide à chacune fois qu'il souloit en prendre, & luy en baillant plus souuēt en lieu du laict. Le temps venu de séurer du tout, s'il veut estre opiniastre à demander la mammelle, faut frotter le tettin d'absynthe, ou de thanaisie, ou de coloquinte, ou d'aloës, ou de quelque autre chose amere, qui ne puisse nuire, pour luy faire hayr la mammelle.

Quand on doit cōmecer à leur dōner autre chose que le laict, pour leur nourriture.

Quand les premieres dents de l'enfant cōmencent à poindre, il est temps de l'accoustumer petit à petit à prendre autre nourriture auec le laict. Galien, Auenzoar, & Auerroës defendent expressément de luy bailler plustost autre viande, si ce n'est qu'il ayt quelque enuie d'en manger, & qu'on recognoisse par les selles, les vrines, le dormir & autres signes, qu'il la peut bien digerer. Toutesfois la plus part des nourrices ne regardent pas à cela. Car long temps deuant que les dents sortent aux enfans, elles leur donnent de la bouillie, & autres viandes plus solides que le laict, disans que le laict est vn nourrissement trop petit, & de trop peu de duree, attendu qu'il lasche le ventre, & par ainsi qu'il est meilleur de les nourrir de viande plus solide, pour les rendre plus forts & plus sains. Mais elles se trompent lourdement. Car tant s'en faut que le laict rende les enfans lasches & debiles, qu'au contraire il les fortifie, parce qu'il est familier & conforme à leur nature, & correspondant au nourrissement qu'ils prenoient au ventre de

leur mere: Et tant s'en faut que la viande plus solide les rende plus robustes, deuant que les dents leur percent, qu'au contraire elle les affoiblit & debilite, & leur cause des ventositez, douleurs, tranchees, gibbositez, & plusieurs autres accidens prouenans de repletion & crudité.

On se doit garder de leur donner des viandes qui nourrissent trop, & qui enflent le ventre, & qui engendrent beaucoup de superfluitez; Ny de leur bailler grande quantité de viandes douces, tant pource que nature les attire promptement de l'estomac au foye & aux veines, auant qu'elles soient parfaictemẽt digerees, que pource qu'elles engendrent ordinairement des vers: Ny des viandes grosses, dures, & mal-aysees à mascher & à digerer. Mais il leur faut donner au commencement des viandes delicates, tẽdres, molles, & faciles à aualler, approchantes au laict en substance & en vertu, cõme est la souppe de pain, trempee en brouet de chair, ou dissoute en du laict, & la panade faite de mie de pain rapé cuicte à petit feu en bouillõ de chair, ou auec du laict. On vse depuis six ou sept vingts ans plus communémẽt de bouillie que d'autre chose. Quelles viãdes on leur peut donner auec leur laict.

Mais pour estre bonne, elle doit premierement estre faite de mie de pain blanc, ou bien de farine auparauãt cuite au four, afin qu'elle ne soit pas visqueuse ny grossiere, & plutost auec du laict de chéure que de vache, & ne la faut point laisser trop cuire, d'autant que le laict par longue cuisson perd sa substance sereuse & butyreuse, restant seulement la Cõme leur bouillie doit estre faite.

fourmageuse, grosse & de difficile digestion. Et en la cuisant y faut adiouster du miel, à fin de la faire descendre plus aysémēt, & corriger la viscosité tant de la farine, que de la substãce fourmageuse du laict, pour empescher qu'elle ne se lie en l'estomac, & qu'elle n'engendre obstruction au foye, des vers aux intestins, & la pierre en la vescie.

A sçauoir mō si on leur doit bailler de la chair auant qu'estre seurez.

Depuis que l'enfant a passé vn an, on luy baille aux bonnes maisons du blanc de chappō haché menu auec le brouet, & les souppes de pain, ou d'vne cuisse de poullet, ou de perdrix. Mais plusieurs maintiennent qu'il n'est pas bon de mesler la chair auec le laict, pource qu'estant plus tardiue à digerer, elle est cause qu'il se corrompt en l'estomac. Les autres soustiennent que c'est bien fait de l'accoustumer petit à petit à la chair, luy en donnant vne fois le iour seulement, & quand le temps de le seurer s'approche, deux ou trois fois. Et íaçoit que ce differēt ne soit point encore decidé entre les Medecins : toutesfois si nous suiuons l'authorité de Galien & d'Auicenne, on ne doit point donner de chair aux enfans deuant qu'ils ayēt deux ans, pource qu'ils ne peuuent encore macher, ne digerer la viande non machee. Ioinct qu'ils n'ont point encore besoin de si grande nourriture que la chair.

De quelles viandes ils doiuēt estre nourris, depuis qu'ils sont seurez.

Apres qu'ils sont seurez, la chair de veau, de mouton, de chappon, poullet, perdrix, phaisan, & autres oyseaux des champs leur est cōuenable. Le bouilly leur est tousiours meilleur que le rosty. Les potages leur sont fort propres. Les œufs frais ne leur sont iamais

mauuais estans mollets, mais trop bien ceux qui sont cuicts durs. Le beurre frais leur est bon à desieuner. Les fraises, les cerises, les prunes, les raisins, les groiselles, & autres fruicts aqueux se corrõpent facilement dans le corps. Voilà pourquoy il ne leur en faut pas laisser manger beaucoup. Les pruneaux cuicts auec succre leur sont fort bons. Il leur est permis manger tantost vne bonne pomme, tantost vne bonne poire cuicte, succrée. Il leur faut defendre les ails, les oignons, les pourreaux, les raues, les champignons, la moustarde, les saleures & espiceries. Le vieil fourmage ne leur vaut rien, ny la patisserie aussi. Au reste il faut prendre garde qu'ils ne mangent point trop, de peur d'estre trauaillez d'inflation d'estomac, vomissement, flux de ventre, courte haleine, epilepsie, escroüelles, gibbosité, ou autres accidens. Et ne faut pas qu'ils mangent trop peu aussi, pource qu'ils abondent en chaleur naturelle, qui a bien tost digeré ce qu'ils prennent.

Combien que le laict sert de boire aux petits enfans, si est-ce qu'il est bon de leur bailler quelquesfois de l'eau apres qu'ils ont mangé de la viande solide, pour la detremper, & leur raffraichir la bouche. Et si doiuẽt depuis qu'ils sont séurez boire ordinairement de l'eau pure, ou de la biere, ou du cydre. *Ce qu'ils doiuent boire ordinairement.*

Galien & Auicenne defendent expressémẽt le vin aux enfans qui sont sains, pource qu'estant subtil & penetratif, il leur offense facilement le cerueau & les nerfs, qui sont encores debiles, tendres & passibles, & leur rend l'es- *Pourquoy le vin leur est defendu.*

prit hebeté & troublé. Ioint que bailler du vin (qui eſt chaud) aux enfans (qui ſont chauds de nature) c'eſt mettre du feu ſur du feu, comme dit le prince des Arabes. Tellement qu'ils n'ont point beſoin de vin, pour les eſchauffer, pource qu'ils ont de la chaleur ce qui leur en faut.

Quand ils pourront cõmencer à en boire.

Gordon neantmoins leur en permet boire vn petit, depuis qu'ils ont quatre ans paſſez. Mais il faut auoir eſgard au pays, à la ſaiſon, à la complexion & au ſexe. Car en pays froid on leur en peut pluſtoſt bailler qu'en pays chaud. En Hyuer ils en doiuent pluſtoſt vſer, qu'en Eſté. Il n'eſt point raiſonnable que les ſanguins & les bilieux en boiuent ſi toſt que les phlegmatics. Les filles doiuent cõmẽcer plus tard à boire du vin que les maſles, d'autant qu'elles ont le cerueau plus foible, & plus tendre, & par conſequent plus prompt à eſtre remply de vapeurs, & le viſage plus ſubiect à deuenir rouge, & coupperoſé. Et quand on leur en permettra l'vſage, il y faudra mettre force eau, afin de le bien corriger.

Pourquoy le dormir leur eſt neceſſaire.

L'enfant a beſoin de bien dormir, d'autant qu'il eſt de complexiõ humide, & que le ſommeil humecte beaucoup.

Comme il les faut coucher.

Pour le faire dormir, il le faut coucher droitement ſur le dos, quand il n'eſt nourry que de laict, & qu'il a encore ſon corps debile: mais lors qu'il commence à vſer de viãde plus ſolide, & que ſes membres deuiennent plus durs & plus forts, on le doit coucher tour à tour ſur vn coſté & ſur l'autre, & quelquesfois ſur le dos.

Pour prouoquer le ſommeil, il le faut bercer doucement & moderément. Car comme le branlement doux & moderé fait retirer la chaleur au dedans, & aſſopir l'eſprit animal; ainſi le mouuement fort & inegal, agite le laict qui eſt en l'eſtomac, empeſche la digeſtion, trouble l'eſprit, & eſtonne le cerueau. Et faut en le berçant chanter quelque gentille chanſonnette. Car la douce melodie de la voix, luy eſt ſi aggreable, qu'elle aſſopit ſes ſens, & l'endort. Comme il les faut endormir.

Apres qu'il a longuement dormy, le bain d'eau tiede luy eſt merueilleuſement profitable, non ſeulement pour nettoyer les ordures du cuir, mais auſſi pour reſueiller la chaleur naturelle, & faire ſortir les excremens fuligineux du dedans au dehors, & pour entretenir le corps en humidité, & le conſeruer mol, à fin qu'il puiſſe mieux croiſtre, & deuenir plus grand & de plus belle taille. Pour ceſte cauſe Galien, & les autres anciens Medecins veulent que la nourrice le laue tous les iours, durant le temps qu'il ne peut cheminer, ne faire exercice; & de là en auant qu'on le baigne encore par interualles, iuſques à ſept ans. Pourquoy le bain leur eſt profitable.

Incontinent qu'on a oſté l'enfant du bain, auant que le mettre en maillot, il faut premierement l'eſſuyer auec des vieux linges blancs, & luy bien nettoyer le nez, les yeux, les oreilles, le ſiege, & preſſer ſon petit ventre pour le faire vriner: En apres le frotter doucement depuis la teſte iuſques aux pieds, auec les mains ſeules, ou auec huile douce: Puis façonner Ce qui leur faut faire à l'iſſuë du bain.

ſes membres en tirant les doigts des mains & des pieds, hauſſant & baiſſant les bras, pliant & menant les iambes vers les feſſes, puis les eſtẽdant, & luy faiſant courber & redreſſer l'eſchine. Durant qu'il eſt deſmailloté, la nourrice doit taſcher par tous moyens de le reſiouyr, or' luy riant, or' diſant des chanſons, maintenant en le tenant en ſon giron, maintenant le ſouſtenant entre ſes bras, le faiſant danſer & ſauter en le dorellotãt. Et eſtant r'emmaillotté le porter entre ſes bras par la maiſon, & quãd le temps eſt commode, ſortir dehors, & l'amuſer à regarder le ciel, les edifices de la ville, les arbres, & les fleurs des iardins, & la verdure des champs. Et l'accouſtumer à eſcouter attentiuement les parolles, & luy faire entendre les noms des choſes: & le recréer à ouyr l'harmonie des inſtrumens, & la melodie de la muſique. Euitant le ſon des canonades, & harquebuſades, des tambours & trompettes, & des groſſes cloches, & le bruit du tonnerre, qui luy eſtonnent les oreilles, & luy donnent frayeur.

Ce qu'il leur faut faire eſtans ſéurez.

Quand il eſt ſeuré, la premiere choſe qui luy faut faire le matin apres ſon reſueil, eſt deſcharger le corps des ſuperfluitez de la nuict.

Comme on leur doit euacuer les excremens du corps.

Partant à l'iſſuë du lict on le doit preſenter à la ſelle, le faire piſſer, & le faire moucher, pour vuider les excremens du cerueau par le nez: & lauer ſa bouche d'eau fraiche, & luy nettoyer les yeux & les oreilles. Puis peigner & frotter doucement ſa teſte, pour purger encore le cerueau par les commiſſures du teſt, & outre cela faire deuenir ſes cheueux beaux, & engarder

que les pouls ne s'y engendrent, & qu'il ne luy vienne de la tigne.

Quand il est habillé il le faut laisser aller, venir, courir, sauter & prendre ses esbats. Car il a besoin de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à faire la digestion de la viande qu'il a mangée, & l'expulsion des menuës superfluitez qui en procedent, & pour fortifier ses membres. Vray est qu'il ne le faut point contraindre de cheminer deuant qu'il ayt la force de se soustenir, de peur que ses cuisses, & ses iambes ne se courbent de la pesanteur du corps, & ne deuiennent tortuës.

Pourquoy l'exercice leur est necessaire.

Dés lors qu'il commence à entendre, & à gazoüiller, il le faut petit-à-petit accoustumer à cognoistre les personnes & les choses, & à les appeller par leurs propres noms, & à bien proferer les parolles. Et si tost qu'il a discretion du bien & du mal, & qu'il sçait parler, l'apprendre à prier Dieu, & l'instruire en toutes choses honnestes, & ciuiles, & le bien morigener, & ne luy permettre iamais dire, ny faire choses vilaines, & ne point lascher la bride à ses appetis desordonnez, & à ses affections desreglées, ains tascher de bonne heure à luy faire aymer la vertu, & hayr le vice.

Comme il les faut instruire de bóne heure.

Il se faut aussi garder de l'irriter, & de luy faire peur, & de le faire trop rire, & de le laisser trop pleurer & crier, craignant qu'il n'en ayt la veüe offensée, & mal à la teste, & que pour la trop grande dilatation des parties pectorales, & des muscles de l'epigastre, il n'en aduienne rompure du peritoine, & descente du boyau, encore qu'il soit bon de le laisser quelquesfois

Comme il faut former leurs mœurs, & regler leurs affections.

pleurer & crier vn petit, tant pour rendre les poulmons & le diaphragme plus habiles au mouuement de la respiration, que pour purger les humiditez superfluës du cerueau,& des yeux.

Comme il leur faut exercer l'esprit.

Et quand il a atteint l'aage de cinq à six ans, pour occuper son esprit,il luy faut faire passer le temps à apprendre à lire & escrire. Et apres cela le faire estudier à bon escient aux bonnes lettres: & luy bailler vn Pedagogue qui soit soigneux non seulement de ses estudes, mais aussi de ses mœurs,& qui ne luy laisse rien passer mal à propos, à fin de le rendre aussi vertueux que sçauant. Et vaut tousiours mieux quand il a failly,le corriger par douceur, que par rudesse. Si toutesfois les benignes remonstrances ne suffisent pour le retenir en son deuoir, il est besoin de venir au chastiment rigoureux.

La maniere de preseruer les enfants des maladies, ausquelles ils sont subiects.

CHAP. III.

Comme les enfans sont subiects à plusieurs maladies.

LES enfans bien qu'ils soyent mieux pourueuz que les pl⁹ aagez de chaleur & d'humeur naturelle,dont depend la vie humaine, si sont-ils neantmoins subiects à plusieurs maladies, comme a tresbien remarqué Hippocrate au 3. liure de ses Aphorismes.

Aph. 24.

Aux enfans nouueau-nez(dit-il) aduiennent communément des escorcheures en la bouche,que les Grecs nomment *aphtha*, vo-

missemens, toux, faute de sommeil, peur en dormant, humidité d'oreilles, inflammation du nombril.

Et lors que leur dents veulent sortir, ils ont demangeaisons des gencives, fiéures, conuulsions, flux de ventre, principalement quand les dents canines leur percent. Aph. 25.

Et quand ils cõmencent à deuenir plus grãds, il leur suruient coustumierement inflãmation aux amygdales, luxation des vertebres du chinon du col, courte haleine, de la grauelle, des vers, des verruës appellées en Grec *acrochordones*, des glãdes autour des oreilles que les Grecs nomment *satyriasmi*, des escroüelles, & autres tumeurs en plusieurs endroits du corps. Aph. 26.

Or (comme declare Galien au commentaire exposant la cause de chacune desdites maladies (les vlceres de la bouche procedent de la serosité du laict, qui pour son acrimonie fait excoriation en ceste partie, laquelle est encore tendre & delicate. Le vomissement vient de l'abondance du laict, qui charge le petit estomac. La toux arriue pour la grande humidité du cerueau, qui tombe sur les poulmons. Le veiller contre nature, à cause des maux susdits, & quelquesfois de la pointe des humeurs de l'estomac, dont s'esleuent des fumées au cerueau qui le dessechent. Le tressaillement de peur en dormant se fait du nourrissemẽt corrompu de l'estomac, qui enuoye des mauuaises vapeurs au cerueau, dont s'ensuyuent des songes qui donnent frayeur. L'humidité d'oreilles, depend de l'humidité du cerueau & de tout le corps. L'inflammation La cause de leurs maladies.

du nombril aduient pour auoir esté mal coupé, ou mal lié. Le demangement des genciues leur vient de ce que les dents les piquent en sortant. Et les fiéures à cause de la douleur, & des veilles, & de l'inflammation des genciues. Les conuulsions suruiennent tant pour ceste occasion, que pour la crudité du nourrissemẽt, qui offense les parties nerueuses, lesquelles ne sont pas encore assez fortes. Le flux de ventre est excité à cause de l'indigestion de l'estomac. Car d'autant que l'aliment ne reçoit point de parfaicte coction, il ne s'en fait pas aussi d'entiere distribution. L'inflammation des amygdales, & la luxation des vertebres du col prouiennent des fluxions qui se font en ces endroicts-là. La courte haleine, dite *asthma*, pareillement procede d'humeur phlegmatique qui distile du cerueau sur les instrumens de la respiration. La grauelle trauaille souuent les enfans, à cause qu'ils sont goulus, & que par leur gloutonnie ils engendrẽt beaucoup d'humeurs cruës, desquelles la plus grosse partie descendant auec l'vrine en la vescie, se fait matiere de calcul : auec ce qu'ils ont force chaleur, qui est la cause efficiente de la pierre. Les vers tant longs que courts s'engendrent de la pourriture des superfluitez du corps, & de la grande chaleur qui y est. Les veruës de l'abondance d'humeurs enuoyées à la superficie du cuir. Les glandes, les escroüelles & autres tumeurs procedent des matieres superfluës, que leur gloutonnie fait multiplier en eux.

Il appert par là que les enfans sont suctiects à beaucoup de maladies, qui prennent leur origine

origine ou de la ſortie de leurs dents, oú de la mauuaiſe nourriture qu'ils ont tirée au ventre de leur mere, ou du mauuais laict de leur nourrice, ou du mauuais traictement qu'on leur a fait, ou de leur gloutonnie & façon deſreglée à tetter, ou à boire, ou à manger, ou à ſe mouuoir, ou à trop dormir.

Regime pour couper chemin aux accidens qui ont de couſtume de leur ſuruenir.

Pour faire ſortir les dents ayſément, & obuier au prurit, piquement, inflammation, & douleur des genciues, fiéure, conuulſion, flux de ventre, & autres accidens qui ſuruiennent durant ce temps là, il eſt beſoin de diminuer le tettement de l'enfant, ne luy donner rien qui ſoit à macher, ny autre choſe à manger que le laict, entretenir touſiours le benefice de ventre. Et ne rien mettre en ſa bouche ny ſur ſes genciues qui ſoit actuellement froid, de peur de repouſſer l'humeur enuoyée pour les dilater, & appreſter l'iſſuë de la dent: ny auſſi actuellement chaud, craignant d'irriter ladicte matiere & l'endurcir. Mais ce qu'on y mettra ſoit lenitif, pour adoucir les genciues & appaiſer la douleur. Parquoy la nourrice doit frotter doucement, & chatoüiller longuemẽt la genciue auec le doigt, tant pour la dilater, que pour en tirer l'humidité qui y eſt, tenant la teſte de l'enfant clinée en bas, à fin que la baue ſorte mieux: puis oindre la genciue d'huile de camomille, ou de lis, ou d'amandes douces, ou de greſſe de canard, d'oye, ou de poulle, ou de ceruelle de liéure, ou de miel, ou auec beurre frais, ou vn peu ſalé, pour faire mieux filer l'humidité de la genciue. Quand les dents commencẽt au prime à ſe

monstrer, il se faut abstenir de toute chose dure à macher, de peur de les faire mousses. Mais si tost qu'elles commencent à s'endurcir, il faut (dit Auicenne) faire macher à l'enfant vn brin de racine d'iris vn peu verdelette, que la nourrice tiendra de peur qu'il ne l'aualle. Car elle oste la douleur des genciues, nettoye les humiditez qui y sont, & fait que le reste de la dent sort plus aysément, & se fortifie en sa cassette. Aucuns loüent la reglice vn peu concassée. Les femmes leur donnent vn hochet d'vne dent de loup fichée en vne canule d'argent. Pour empescher les autres maladies, il est necessaire que la mere & la nourrice, & l'enfant gardent le regime de viure, qui leur a esté cy-dessus ordõné. Car c'est vne chose certaine que pour engarder l'enfant d'estre maladif, il faut qu'il soit engendré de semence saine, & nourry au ventre de sa mere de bon sang, & depuis sa naissance de bon laict, & tousiours bien reglé en sa maniere de viure, de sorte qu'il ne manque de bon traictement deuant & apres estre seuré.

Comment les adolescens se doiuent gouuerner.

CHAP. IIII.

Regime des adolescens.

LES adolescens sont d'vn fort bon temperament. Voilà pourquoy ils se portent mieux au Printemps qu'en nul autre, dit Galien au commentaire de l'Aphorisme 18. du 3. liure. Car l'air temperé est propre à leur na-

ture. Aussi sont bien les viandes temperées. D'autant qu'ils croissent tousiours de plus en plus,& qu'ils ont beaucoup de chaleur naturelle, ils ont mestier de beaucoup de nourriture, autrement leur corps en lieu d'augmenter se consommeroit, comme maintient Hippocrate en ses Aphorismes. Paul leur defend l'vsage du vin. Toutesfois craignant les oppilations, ie leur en permettray boire vn petit,mais bien trempé d'eau. Ils ne doiuent point tant dormir que les enfans: mais comme ils sont plus robustes, aussi ont-ils besoin de plus grands exercices, moyennant qu'ils soient sans excez. Car les trop violens engardent leur corps de croistre en sa iuste grãdeur. Æginete commande qu'ils soient instruicts tant aux arts liberaux que mechaniques, & qu'ils s'occupent en diuerses sortes d'exercices, à fin que trauaillans le corps & l'esprit, ils puissent refrener les aiguillons & assauts de Venus. Car le coït ne leur vaut rien, parce qu'il leur affoiblit le corps, & empesche l'accroissance des membres, qui ne sont point encores paruenuz à leur parfaicte grandeur. Ioint aussi que leur semence n'est point assez elaborée,pour engendrer enfans sans imperfection.

Aph. 14. du 1. liur.

Ch. 14. du 1. liur.

Ils sont subiects à saigner du nez, comme a remarqué Galien sur l'Aphorisme vingtneufiesme du troisiesme liure,pource que le sang qui abonde alors commence à s'eschauffer.

Pourquoy ils sont subiects aux flux de sang.

Pour s'en garantir, il est requis de garder mediocrité par tout,en leur maniere de viure, & de ne se trop eschauffer le corps à chose

Le moyen de s'en garantir.

quelconque. Il leur est interdict aussi de se baigner en eau froide, de peur que le corps estant trop endurcy ne puisse deuenir grand.

Simplice veut que les iouuenceaux destinez à l'estude de Philosophie, commencent aux bonnes mœurs: veu que pour neant auons cognoissance des choses naturelles, ou diuines, si premier nous ne reiettons les cupiditez desordonnées hors de nostre esprit. Et à la verité il est necessaire que leurs precepteurs prênent bien garde à eux, & sur toutes choses qu'ils leur defendent de hanter mauuaises cõpagnies. Car ils sont en cest aage là fort aysez à se desbaucher, s'ils ne sont bien conduits, & nourris en la crainte de Dieu. Il est impossible pour le iourd'huy qu'en frequentant le monde, ils ne voyent vne infinité de mauuais exemples de gens mal-viuans, lesquels ils imiteront plustost que les bons, si les peres & meres n'y aduisent de prés.

Comment les ieunes gens se doiuent gouuerner.

Chap. V.

Regime des ieunes gens.

La maniere de viure des ieunes gens, qui sont en la fleur de leur aage, doit estre froide & humide, pour corriger leur complexion par trop chaude & seche. C'est pourquoy ils se portent mieux en Hyuer qu'en autre temps, à raison qu'il est contraire à leur in-

temperature, qui est bilieuse, comme monstre Galien sur l'aphorisme dix-huictiesme du troisiesme liure. Par ainsi l'air frais leur est bon: comme sont aussi les viandes rafraichissantes. Celles qui sont excessiuement chaudes & seches, leur sont nuisibles. Partant doiuent fuïr les ails, les oignons, pareillement la moustarde, le poyure, le gingembre, & tous autres alimens & condimens acres. Le vin pur, prins en quantité leur offense le corps & l'esprit, principalement quand il est fort. Car il leur cause fiéure & douleur de teste, & trouble & hebete l'entendement, & les prouoque à cholere & à luxure. Mais il est expedient d'en vser sobrement meslé auec de l'eau, non seulement pour nourrir, mais aussi pour euacuer la bile par les vrines & les sueurs.

Ils sont forts & robustes pour endurer la peine & le trauail, sans s'offenser. Tellement qu'ils sont beaucoup plus idoines en cest aage là qu'aux autres, à exercer les charges publiques, & à porter les armes. Mesmes sont plus propres à estre marchands, artisans, laboureurs & seruiteurs: pour ceste cause ils sont appellez des Latins *iuuenes à iuuando.* Selon la nourriture & l'exercice qu'ils prennent, ils ont besoin de dormir. Car le sommeil est necessaire pour faire la digestion des viandes, & pour reparer les esprits animaux dissipez par le trauail.

Il semble à voir que cest aage seul soit propice pour les mariages. Car les enfans issus d'adolescens, & de vieillards sont ordinairement defectueux, & imparfaicts de corps ou

Pourquoy le mariage leur est plus propre qu'aux autres.

d'entendement. Mais ceux qui sont engendrez en la fleur de leurs parens, lors qu'ils ont le corps & l'esprit en leur force & vertu, sont trouuez beaucoup plus robustes & plus dispos, pour secourir la republique. Ioint aussi que l'vsage de Venus, moyennant qu'il ne soit pas trop frequent, n'offense nullement les ieunes hommes, tant pour la perfection de leurs membres, que pour l'integrité de leur force corporelle. Car tant s'en faut qu'ils en soient debilitez, comme les autres, qu'au contraire ils s'en sentent plus alaigres & gaillards. Les bains d'eau froide durant la chaleur d'Esté leur sont profitables pour leur santé. Ils doiuēt euiter la cholere, & toutes autres passiōs de l'ame, qui eschauffent & bruslent le sang.

A quelles maladies ils sont subiects & le moyen de s'en garantir.

Et d'autant qu'ils sont fort subiects aux fiéures tant ardentes que tierces, pource qu'ils abondent en humeur cholerique, de laquelle sont engendrées telles maladies, comme declare Galien sur l'Aph. 29. du 3. liu. ils ont besoin pour s'en garantir, de garder exactement le regime, que ie leur viens d'ordonner.

Comme les gens de moyen aage, se doiuent gouuerner.

CHAP. VI.

Regime des gens de moyen aage.

LE regime des gens de moyen aage doit estre plus temperé & moins rafraichissant que celuy des ieunes gens, parce que l'ardeur de ieunesse est passée, & que la froideur de vieillesse les talonne de prés. Car on les apper-

çoit desia plus moderez au toucher, & en affaires plus posez & rassis, & en toutes leurs actions plus pesans & moins agiles, qu'ils n'estoient, & n'ont plus la couleur si viue & vermeille, ny le corps si fort, pour endurer tant de peine qu'auparauant. Et sont beaucoup plustost offensez qu'ils n'estoiët en la fleur de leur aage, du chaud & du froid excessif, de coucher sur la dure, de veiller, de faire trop grand chere, & de faire la desbauche en quelque sorte que ce soit, comme tesmoigne Galien. Partant l'air temperé leur est conuenable. Les viandes mediocrement chaudes, prises en quantité moderée, leur sont bonnes. Et leur est permis de les espicer vn petit auec canelle, gingembre & autres pareils aromates. Et n'ont que faire de se nourrir si fort, qu'ils faisoient en ieunesse, à raison qu'il ne se dissipe pas tant de leur substance, parce que la chaleur naturelle est amoindrie, & qu'il ne se consomme plus rien pour l'accroissance. Ils doiuent de là en auant mettre moins d'eau en leur vin, qu'ils souloient faire, & moins trauailler le corps, & plus exercer l'esprit qu'en ieunesse. Ils ont besoin de bien dormir pour restaurer l'esprit animal consommé par l'exercice de leur vacation. Et n'ont que faire d'embrasser si souuent Madame Venus, qu'ils auoient accoustumé. Il ne se faut pas baigner en eau froide, mais en eau tiede. La tristesse & autres passions de l'ame leur sont nuisibles. D'autant que leur complexion est plus melancholique, ils sont subiects aux maladies qui procedent de melancholie, & nommément

Gal. sur l'Aph. 30. du 3. liu.

Comme ils sont subiects à beaucoup de maladies & pourquoy.

aux hemorroïdes. Car elles arriuent quand le sang melancholique tombe à coup sur les veines qui sont alentour du siege. Et ne laissent toutesfois pour la quantité d'humeur cholerique qu'ils ont amassée en ieunesse, d'estre saisis de fiéure aiguë, phrenesie, peripneumonie, pleuresie, cholere, dysenterie, & autres maladies bilieuses, voire encore plustost que les ieunes, d'autant qu'ils ont le corps plus debile. Mesme comme leur chaleur naturelle vient à diminuer, & leur force à decliner, à mesure que la vieillesse approche, ils commencent desia à estre trauaillez de courte haleine, de lethargie, lienterie, & autres affections phlegmatiques, familieres aux vieilles gens.

Le moyen de les en preseruer.

Pour les preseruer de toutes ces maladies, il faut qu'ils tiennent en leur maniere de viure tousiours le milieu entre les ieunes, & les vieilles gens : & quand l'occasion le requiert, qu'ils soient soigneux de se faire purger par l'ordonnance d'vn docte Medecin, auec medicamens tantost melanogogues, tantost cholagogues, tantost phlegmagogues, selon qu'il iugera estre expedient.

Comme les vieilles gens se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

Regime des vieilles gens.

PVIS que la vie depend de la conseruation de la chaleur & de l'humeur radicale, les vieilles gens ont besoin, pour viure longue-

ment & sainement de corriger leur temperamens froid & sec, par vn regime chaud & humide.

C'est pourquoy ils se portent beaucoup mieux en Esté, pource que l'air chaud leur est propice. Pour ceste cause leur chambre ne doit iamais estre sans feu. Lair propre aux vieilles gens.

Les viandes pareillement de complexion chaude & humide leur sont bonnes, moyennant qu'elles ne soient pleines d'excremens, & qu'elles n'engendrent gros suc. Car elles doiuẽt estre de bon suc, de facile digestion, & d'vne matiere rare, d'autant que la substance des vieillards ne se dissipe guere. Partant faut qu'ils se gardent d'vser de toutes viandes visqueuses, grossieres, vẽteuses, phlegmatiques, melancholiques, & qui peuuent opiler. De quelles viandes il les faut nourrir.

Leur pain doit estre de bon froment bien cuict & bien leué, auec vn peu de sel, & mãgé au bout d'vn iour ou deux. Car si tost qu'il est tiré du four, il ne se digere pas si aisément, & engendre des obstructions. Le dur aussi desseche trop. Les tartes, flans & gasteaux sans leuain leur sont nuisibles, pource que tels alimens sont opilatifs, & de fort difficile digestion. Leur nourriture ordinaire doit estre de bons chappons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phaisans, gelinottes, tourterelles, veau & mouton, & non pas de porc & de bœuf, ou autre chair semblable. Il leur faut faire des hachis delicats auec quelque saulce, des bons consommez, de la gelee, & du blanc-manger. Les œufs frais & mollets leur sont tres-bons, car ils nourrissent beaucoup & prom-

ptement. Les durcis ou fricassez ne valent rien, pource qu'ils engendrent vn gros suc, & arrestent trop dans l'estomac. L'vsage des poissons leur est contraire. S'il leur prend enuie d'en manger, ils choisiront la sole, la truite, & la perche, & les feront habiller auec le sel, la sauge, le fenouil & le vin. Les viandes de hault goust, & qui piquent vn peu, comme aussi les saleures ne leur sont pas mauuaises pour ouurir l'appetit, esueiller la chaleur naturelle, & consommer tout plein de gros phlegmes qui sont dans leur estomac. Il est bon d'espicer leurs viandes auec le poyure, gingembre, canelle, & d'vser de la moustarde grise. Les ails & les oignons ne leur sont pas mauuais, s'ils les aymẽt. Le fourmage ne leur vaut rien, le beurre leur est sain, pource qu'il les humecte, les eschauffe, & si adoucit la poictrine. L'huile d'oliue aussi est tres-bon. Le laict sert à quelques vns, mais à ceux qui ont beaucoup d'obstructions il nuist plustost. Les anciẽs ont fait grand cas du miel en cest aage, ils en mettoient à leur pain, à leurs saulces, & quasi à toutes leurs viandes. Les fruicts cruds & qui sont trop humides, pource qu'ils se corrompent aisément, ne leur sont pas bons. Les raisins de damas sont amis du foye, de l'estomac, des reims, & de la vescie. Les amandes font dormir, & nettoyent les voies de l'vrine. Les figues seches, les dattes, les mirobolans & noix confites, les oliues, & les pignons leur sont propres.

La quantitè de leurs viãdes.

Au demeurant il ne les faut iamais charger de beaucoup de viandes, pource quils ont

fort peu de chaleur naturelle, laquelle s'esteindroit, ainsi qu'vn petit feu s'estouffe quād on iette grande quantité de bois dessus. Ioint aussi qu'ils endurent aisément le ieusne, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aph. 14. du 1. liu. Par ainsi vaut mieux leur bailler à manger peu & souuent, principalement à ceux qui sont en l'aage decrepite. Car ils ne peuuent si bien endurer la faim, que les autres, parce qu'ils sont comme les lampes quasi esteintes, ausquelles il faut continuellement verser peu à peu de l'huile, de peur de les esteindre, y en versant beaucoup tout à vn coup & soudainement.

La boisson des vieilles gens.

Le boire est autant profitable aux vieillards, comme il est dōmageable aux enfans. Le vin est tout leur reconfort, & pource on l'appelle le laict des vieilles gens: il leur reschauffe toutes les parties du corps, & purge la serosité des quatre humeurs par les vrines. Ils en doiuent choisir du bon, & ne le guere tremper. Le vieil leur est beaucoup meilleur que le nouueau. Les vins nouueaux doux & grossiers ne valent rien, pource qu'ils oppilent le foye, la ratte, les voyes de l'vrine, & rendent la vieillesse subjecte à l'hydropisie, ou à la pierre. Ils peuuent quelquesfois vser d'hypocras, de vin de Candie & de Maluoisie. L'hydromel vieux est recommandé de tous. Au reste les vieillards doiuent boire peu & souuent.

L'exercice des vieillards.

Les vieilles gens se doiuent contenter d'vn exercice moderé, de peur q̃ ce peu qu'ils ont de chaleur ne se dissipe. Les frictiōs leur sont

Il est expedient qu'ils s'emploient au soulagement de la Republique par conseil, & meur iugement, se deportans du maniment des affaires, où la force du corps est requise: bien qu'à l'étree de leur vieillesse ils se puissent encore honnestement acquitter de quelque bonne charge ciuile.

Le dormir des vieillards

Iaçoit qu'il fust meilleur de dormir seulement la nuict, & veiller le iour: si est ce qu'il est permis aux vieillards de dormir vn peu apres le disner, principalement en Esté, d'autant qu'ils passent quasi toutes les nuicts en veilles: à cause de leur temperament qui est sec, & des vapeurs acres qui s'esleuent ordinairement d'vn phlegme salé.

Comme il faut destourner les vieillards de toutes violentes passions de l'ame.

Les vieillards se doiuent tant qu'ils pourrõt rendre libres de toutes passions violentes. Et pource qu'ils sont ordinairement subjects à la peur, aux ennuis, au chagrin, à cause de leur temperament froid, & de la foiblesse de leur cerueau, on leur en doit oster toutes les occasions, craignant de les refroidir d'auantage. La cholere ne leur est pas si nuisible que la tristesse. Il les faut resioüir le plus qu'on pourra, & pour leur donner du contentemẽt mignarder leurs sens, la veüe, l'ouie, l'odorat, & le goust, en proposant à chacun des objects agreables.

Comme il leur faut resioüir la veüe.

Pour donner plaisir à leurs yeux, ils passeront le temps à voir de belles femmes, à regarder la varieté des fleurs, la diuersité des belles couleurs, & porteront tousiours quelque precieuse bague, & entre autres le saphir, & l'esmeraude, pource qu'il n'y a point de cou-

leur qui conserue plus la veuë que le vert & le violet.

Pour delecter l'ouye, ils presteront l'oreille à la musique des voix & des instrumens, on les entretiendra de discours plaisans, on les flattera, on ne leur contredira en rien. L'ouye.

Pour recreer l'odorat, ils auront tousiours quelque bonne senteur sur eux, comme chaine, & pōme musquee, ou bouquet de fleurs, & se laueront la barbe, les mains, le visage, auec des eaux odoriferantes. Pour le goust, on leur baillera ordinairement quelque friandise, afin d'esueiller leur appetit. L'odorat. Le goust.

La maniere d'obuier aux accidens, qui incommodent ordinairement les vieillards.

CHAP. VIII.

HIPPOCRATE au dernier Aphorisme du 3. liure a diligemment remarqué les maladies ausquelles sont subjects les vieillards. Il leur aduient (dit-il) des catarrhes auec toux, difficulté de respirer, strangurie, dysurie, douleur nephritique, arthritique, vertige, apoplexie, cachexie, demangeaison de tous les corps, veilles, humidité des yeux, des narines, & du ventre, obscurité de la veuë, & dureté de l'ouye. Car les vieillards (dit Galien) sont fort souuent trauaillez de catarrhes auec toux, pource que les parties de la teste sont aisément morfondues, & qu'il s'engendre en eux force superfluitez pituiteuses, à cause qu'ils ont la tēperature du cerueau bien froide. La difficulté de respirer, qu'on appelle Cōment les vieilles gens sont subiects à plusieurs maladies.

en Grec *asthma* tire son origine des defluxions du cerueau. Et quelquesfois procede des instrumẽs de la respiration qui amassent vn tas d'excremens pituiteux. Pource qu'ils ont les forces debiles, les reins sont souuẽt oppilez, & s'y engẽdre des pierres, quãd il s'arreste là des superfluitez grosses & visqueuses, qui deuiennẽt dures cõme des cailloux. Les douleurs de iointures s'engẽdrent quelquefois par defluxions d'humeurs superfluës qui se font sur ces parties là, quelquesfois à cause de la froideur des organes que nature a fabriqué pour leur mouuemẽt. Les vertiges leur aduiennẽt à cause de l'esprit vaporeux, qui est agité d'vn mouuemẽt desreglé dãs les ventricules du cerueau. Souuent aussi des superfluitez vicieuses amassees en l'estomac, il s'esleue vne exhalatiõ vaporeuse au cerueau qui est cause du vertin. Il n'y a point de maladie plus familiere aux vieilles gens, que l'apoplexie, pource qu'ẽ cest aage là, le cerueau est réply de superfluitez phlegmatiques. Ils sont de si mauuaise habitude, que s'il leur arriue quelque vlcere, à grande peine la peut-on guarir, par faute de sang. Ils se grattẽt & demãgent fort, pource que les superfluitez qui excitent le prurit s'euacuẽt difficilemẽt par le cuir, à raison qu'il est pour la frigidité plus espés, & que les excremens sont plus grossiers & en quantité. Plusieurs veillent continuellement pource qu'ils ont beaucoup de soing, & encore plutost pource qu'ils ont le corps dessecheé. Autres sont endormis, quand il s'amasse au cerueau force superfluitez pituiteuses. Les humiditez des yeux & des

marines, leur aduiennent à cause des superfluitez du cerueau, lesquelles descendantes au vẽtre, le rendent souuent humide. L'obscurité de la veüe, & la grauité de l'ouye leur arriuẽt pour la debilité de la faculté sensitiue, & pour la grande siccité des organes, semblent qu'ils ayent vne espece de cataracte. Les vieillards pour se garantir de toutes ces maladies, doyuent garder exactement le regime cy dessus prescript, & si tost qu'ils se sentiront accablez de quelcune d'icelles, ils doiuẽt auoir recours de bonne heure à vn Medecin expert, qui leur ordonnera les remedes cõuenables pour la guarison. Outre les maladies declarees par Hippocrate & Galien, nous voions les vieillards encore incommodez d'autres accidens. Car ils ont ordinairement le ventre dur, ils sont pleins de vẽts, ils abondent en phlegmes & serositez acres, qui leur causent non seulement des demangeaisons, mais aussi des ardeurs en pissant: & sentent vne foiblesse vniuerselle, pourcequ'ils ont l'estomac debile, &c. la chaleur de tout le corps languide.

Aduis pour s'en garãtir.

Autres incõmoditez des vieillards.

Mais on peut pouruoir à toutes ces incõmoditez auec les remedes benings & amiables.

Par quel moyẽ on les peut corriger.

Premierement il leur faut rendre le ventre lasche, auec des bons bouillons laxatifs. Entre autres celuy qui est fait d'vn vieux coq, bien foüetté, puis tué, euentré & farcy de racines de persil, de fueilles de bourrache, buglose, pimpernelle, mercuriale, espinards, hysope, figues grasses, raisins de damas, dattes, iuiubes, & semẽce de carthame, leur sert infinimẽt. Car outre ce qu'il tient le ventre lasche, il nettoye les voyes de l'vrine, & est fort propre pour la

Comme on rendra levẽtre lasche.

poitrine & courte haleine, à laquelle ils sont subjets. Les clysteres remollitifs, & les suppositoires leur doiuent estre ordinaires. Galien ne veut pas qu'on vse de clysteres violents & acres, il se contente de la seule huile d'oliue.

Commét ils pourrót euacuer les excremens phlegmatiques, & les sereux.

Pour leur purger doucement les cruditez de l'estomac, d'où procedent tant de ventositez, ils prendront quelquesfois des pilules de hiere, de celles qu'on appelle mastichines, & de l'aloës bien preparee. La terebẽthine nettoye tous les visceres sans danger. Les racines de persil & d'ache, le vin subtil, le miel, le vin miellé, & autres legers diuretiques, sont propres pour euacuer la grande abondance d'excremens sereux contenue aux veines, & chasser auec l'vrine la grauelle des reins.

Remedes pour la foiblesse d'estomac.

Pour la foiblesse de leur estomac, & pour dissiper les vents qui les trauaillẽt, on recõmande la racine de gingembre confit, les tablettes d'aromaticum rosatum, l'anis confit, l'eau de canelle, l'essence d'anis & de girofle.

Pour eschauffer les vieillards.

Pour esueiller la chaleur qui semble estre endormie par tout le corps, mõsieur du Laurent est d'aduis de leur faire prendre souuent le poix de deux escus d'ambre gris dans vn œuf bien frais. I'approuue fort l'vsage du theriac, mithridat, de la confection alkermes, des eaux theriacales, imperiales, celestes.

On peut aussi fortifier toutes les parties par remedes externes, cõme le cerueau par bõnets & poudres cephaliques, le cœur par emplastres, onguẽts & sachets: l'estomac par onctiõs & escussõs. Bref toutes choses aromatiques & qui sentent bõ sont propres aux vieilles gens.



LE GOVVERNEMENT REQVIS EN CHACVN PAYS.

A

TRES-HAVT ET TRES-ILLVSTRE PRINCE,

FRANÇOIS DE LORRAINE, Comte de Vaudemont.

MONSEIGNEVR, Durant que i'estois employé à vostre seruice en ma vocation, vous m'auez tousiours faict demõstration d'vne si bonne volonté, que la longueur du temps ne m'en a point effacé la memoire, ny la distance du lieu destourné de vostre souuenance. C'est pourquoy entre tous mes Gouuernemens, i'ay choysi cestuy-cy qui

n'est pas moins delectable, que profitable à la santé, pour le consacrer à la grandeur de vostre nom, à fin de vous rendre un tesmoignage signalé du desir extréme que i'ay de demeurer à iamais,

MONSEIGNEVR,

Vostre treſ-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE CINQVIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Qu'on se doit diuersement gouuerner en son viure, selon la diuersité des pays.

CHAPITRE I.



OMME la terre est proche ou loing du Soleil, aussi reçoit-elle plus ou moins la vertu de ses rayons. De là vient qu'ayant diuisé tout son globe en cinq zones, on trouue celle qui est situee au milieu entre les deux tropiques extrememẽt chaude, pource qu'elle a tousiours le Soleil sur sa face : & les deux dernieres qui approchent les poles ; horriblement froides, à raison qu'elles sont trop arrieres de luy : & les deux autres assises entre les tropiques, & les cercles arctiques & antarctiques, aucunement temperees, & à ceste occasion plus habitees, neantmoins plus chaudes & seches és endroits exposez au Soleil, & plus froides &

Que les Zones de la terre sont differentes en tẽperature.

humides aux costez opposites. Il appert par là que les contrees de la terre sont toutes differentes en temperature.

Que les vẽts sont de diuerse natur

C'est pourquoy les vents qui soufflent des quatre coings de l'vniuers, sont aussi diuersement temperez. Car bien qu'ils soient tous (comme monstre Aristote ch. 4. du 2. liu. des Meteor.) engendrez d'vne abondance de chaude & seche exhalaison, esleuee de la terre en haut par la vertu du Soleil, & violemment repoussee en bas au tour de la terre, par la froideur & humidité de la moyenne region de l'air, qu'elle rencontre en son chemin : si est-ce qu'ils tiennent ordinairement de la nature des pays d'où ils viennent. Car les vents soufflans d'Orient, d'Occident, de Midy & de Septentrion, ont chacun leur propre temperament, qui procede de la nature des regions d'où ils sont premierement sortis, comme nous declarerons particulierement cy apres.

Que les personnes tiennẽt tousiours de la cõplexion de leur pays.

Nous voyons pareillement les personnes tenir tousiours de la complexion de leur païs: Et les regions temperees rendre les corps tẽperez, les chaudes bilieux, & les froides pituiteux. Aussi apperceuons-nous aux pays chauds regner plustost les maladies chaudes, és pays froids les froides: les humides és contrees humides, & les seches és lieux secs.

Que chaque pays a sa mode de viure à part.

Pour ceste cause, il est necessaire selon la diuersité des pays d'vser de diuerse maniere de viure. Car il est besoin és regions chaudes, de se gouuerner autrement qu'és regions froides, & aux lieux humides autrement qu'aux lieux secs.

Comment il se faut gouuerner és regions temperees.

CHAP. II.

Les pays situez entre Orient, Occident, Midy & Septétrion sont bien temperez. Car estans assis iustement au milieu des extremitez, ils participent également du chaud, du froid, du sec & de l'humide. D'auantage ils ne sont point incommodez des vents Orientaux, Occidentaux, Meridionaux & Septentrionaux, pource que ces vents qui viennent du bout du monde, estans paruenus iusques à eux, n'ont point de force pour leur mal faire, à cause de la longue distance. Qui sont les pays temperez.

C'est pourquoy les pays qui tiennent le mitan sont plus peuplez que les autres, d'autant qu'ils sont pour leur temperature fertiles en tous biens, tres-salubres & heureux en tous endroits. Les habitans de ces pays-là ont la taille belle, l'esprit bon, le corps robuste, ils sont dispos, gaillards & de bonne humeur, d'autant que la bonne temperature de l'air rend les mœurs plus douces. Au contraire les nations trauaillees tant de chaleur excessiue, que de froideur extréme, sont barbares, dit Aristote en ses problemes.

Il est permis en ces quartiers là, de viure à son plaisir, de boire & de manger tout ce que on trouuera bon; & de prendre des viandes plus ou moins selon son appetit. Et bien qu'il soit vtile de se nourrir d'alimens temperez, semblables à l'air de la patrie, si peut-on toutesfois sans aucunement engager sa santé, vser Maniere de viure des pays temperez.

alternatiuement de viandes chaudes, froides, seches & humides, moyennnant que ce soit auec medioctité. Il est licite de s'exercer à tout ce qu'on voudra, de dormir & veiller autant qu'on en aura enuie, d'accoler Dame Venus toutes & quantesfois que l'humeur en prendra, & de se resioüir en tout ce qu'on trouuera agreable.

Comment il se faut gouuerner és regions Orientales.

CHAP. III.

La nature des pays Orientaux.

LES regions Orientales sont plus chaudes & seches, que les Occidentales, attendu qu'elles produisent toutes sortes d'espiceries, de drogues aromatiques, & de bõnes odeurs, que nous ne voions point naistre és Occidentales. Aristote dit que cela aduient à raison que le Soleil demeure plus longuemẽt dessus les cõtrees Orientales, & se retire plustost & arriue plus tard aux Occidentales, à cause de leur situation: d'autant que l'Orient a l'Ocean deuant luy, qui est vny par tout, tellemẽt que le Soleil venant à se leuer, ne rencontrant aucun obstacle, esclaire de bonne heure les païs Orientaux: & les eschauffe incontinẽt. L'Occident au contraire a beaucoup de montaignes qui empeschent le Soleil d'y luire si tost, & d'eslancer quant & quant ses rayons par tout. Pour ceste cause les nuicts y sont froides & humides. C'est pourquoy les vents Orientaux sont plus chauds & secs, & les Occidentaux plus froids & humides.

Des vents Orientaux.

Puis que les personnes tiennent tousiours de la nature de leur pays, il ne faut point douter que les Orientaux ne soient chauds & secs, & de complexion Solaire. Pour ceste cause nous les voions plus vigoreux, virils, courageux & hardis. Ioint que l'Orient, à raison que c'est l'endroit d'où procede le commencemẽt du mouuemẽt des Cieux, selon Aristote au ch. 2. du 2.liu. du Ciel, est la partie dextre, laquelle est naturellement plus robuste que la seneſtre. Des gens Orientaux.

Les Orientaux sont subiects aux maladies chaudes, prouenantes d'humeurs bilieuses. Partant ont besoin d'vser de viandes raffraichissantes, & de mettre force eau en leur vin, & feront mieux de vẽdre leurs espiceries aux autres nations, que de s'en seruir. Les bains d'eau douce leur sont profitables. L'exercice violent, la cholere, & toutes autres choses qui eschauffent & dessechent fort, leur sont nuisibles. Le dormir leur est bon, & le coït frequent contraire. Regime de viure des Orientaux.

Comment il se faut gouuerner és regions Occidentales.

CHAP. IIII.

COMME les pays Occidentaux au regard des Orientaux sont froids & humides, ainsi sont les vents qui en viennent. Combien que celuy qui souffle à l'endroit du Ciel, où le Soleil se couche au temps de l'equinoxe, qui est le Prince des vents Occidentaux, soit le plus temperé de tous. La nature des pays & vents Occidentaux.

Des gẽs Occidentaux.

Les gens Occidentaux sont pareillement plus froids & humides que les Orientaux, & par consequent plus effeminez, mols & delicats, tenans de la nature de la Lune qui se mõstre tousiours la nuict vers l'Occident. Qui est cause que ceste partie comme opposite à l'Orient est reputee nocturne & sinistre.

Le regime de viure des Occidentaux.

Aussi sont-ils plus subiects aux maladies froides, qui procedent d'humeurs phlegmatiques. Et pourtant ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. La chajr leur est plus propre rostie que boüillie. Le poisson, les potages, les salades, & les fruicts ne leur sont pas bons. Les espiceries, la saulge, l'hysope, thym, & autres herbes pareilles leur sont conuenables. Ils n'ont que faire de tremper beaucoup leur vin. L'exercice leur est fort profitable. Le dormir excessif, le frequent embrassement de Venus, & la tristesse leur sont nuisibles.

Comme il se faut gouuerner és pays Meridionaux.

CHAP. V.

La nature des regions Meridionales.

LEs regions Meridionales sont chaudes, pour la proximité du Soleil, & humides à cause des vapeurs qu'il excite, & pour le voisinage des contrees Occidentales.

Des vents Meridionaux.

C'est pourquoy les vents Meridionaux sont chauds & humides. Ioint aussi qu'ẽ passant par la Zone torride, & par la mer Mediterranee, ils apportent de là, force vapeurs chaudes

& humides auec eux. On les tient pour les plus mal-sains de tous. Car ils ouurent les pores du corps humain, & en tirent la chaleur naturelle, & y engendrent abondance de superfluitez, & pourriture aux humeurs, & causent en ce faisant beaucoup de maladies, mesme la pestilence, par le moyen des tonnerres, des orages & des pluyes qu'ils amenent, qui alterent l'air, & la nature des personnes.

Les gens Meridionaux sont de complexion merueilleusement chaude. C'est pourquoy ils sont ordinairement difformes, maigres, de petite stature, de couleur tanée, obscure & basanée, & ont les yeux noirs, les léures grosses & esleuées, les cheueux crespus, & la vois gresle; & sont foibles de corps, mais excellens en gentillesse d'esprit, tres-subtils & ingenieux, & s'addonnent volontiers à contemplation, & à l'estude des lettres. Ils ont mesme inuenté plusieurs sciences occultes, descouuert les secrets de nature, institué les Mathematiques, obserué les mouuements celestes, & premierement dressé l'estat de la religion Ils sont solitaires, tristes, secrets, ruzez, sobres, & neantmoins lascifs & paillards. Ils sont subiects à phrenesie & manie, à songes estranges, à toutes sortes de gratelle, & ladrerie, maladie si commune entre eux, qu'on ne rencontre par les châps en ces pays-là presque qu'Hospitaux pour les ladres, comme recitent Leon l'Africain, & Aluarez.

De ceux qui habitent es pays Meridionaux.

Pour ceste cause ils doiuent vser de toutes choses qui rafraichissent fort, manger des potages, des salades, des fruicts, assaisonner leurs

Regime de viure des Meridionaux.

viandes de jus de citrons, d'oranges, de grenades,& manger peu à la fois, mais plus souuent en recompense,& boire de l'eau ou du cydre, & s'abstenir du tout de vin, ou pour le moins le bien corriger d'eau, & ont plus besoin de repos, que d'exercice:& de dormir que veiller: & de coucher à part, qu'auec Dame Venus: & de donner relasche à leurs esprits, que de les trop trauailler. Les bains d'eau douce leur sont singulierement bons.

Comme il se faut gouuerner és pays Septentrionaux.

Chap. VI.

La nature des regions Septentrionales.

Les regions Septentrionales sont horriblement froides, à cause de la perpetuelle absence du Soleil,& seches à raison que la secheresse fait coustumierement compagnie à l'extreme froideur.

Des vents Septentrionaux.

Voilà pourquoy les vents qui procedent de Septentrion sont froids & secs. Ils sont nuisibles aux fruicts, mais tres-salubres & profitables aux personnes, pource qu'ils reserrent les pores, & conseruent la chaleur naturelle au dedans,& rendent, comme dit Hippocrate, les corps plus robustes, plus agiles, mieux coulorez, esclarcissent l'ouye, purifient tous les sens, serenent l'air, & consomment toutes superfluitez.

Aph. 17. du 3. liu.

La complexion des Septentrionaux.

Galien au chap. 13. du 2. liu. du regime de santé dit que les habitans des contrées froides sont de temperament inegal, attendu qu'ils

ont les parties exterieures froides, & les interieures fort chaudes. Partant les Septentrionaux, bien qu'ils tiennent de la complexion du pays, si ont-ils neantmoins dans le corps abondance de chaleur naturelle & d'humeur radicale, à cause de la froidure de la region, qui empesche la dissipation des esprits. C'est pourquoy ils sont coustumierement de grande stature, & de grosse habitude, de couleur blãche, & ont la peau deliée, les cheueux vnis, longs & blonds ou roux, les yeux de couleur de ciel, la voix aspre & forte, & surpassent autant en force corporelle les Meridionaux, que ceux cy les excellent en subtilité d'esprit. L'abondance de l'humeur & du sang qui empesche la speculation, est cause qu'ils s'appliquẽt plus aux choses sensibles, & aux arts Mechaniques, qu'aux sciences contemplatiues. Car leurs esprits grossiers & lourds estans par la pesanteur du corps retirez du ciel en bas vers la terre, s'occupent à la recherche des metaux, à la cõduite des mines, à fondre & forger ouurages de fer, acier, cuiure, airain, esquels ils sont admirables, iusques à auoir inuenté la Canonnerie, & l'Imprimerie. Ils ne sont point fins ny cauteleux, ains libres à parler, principalement apres le vin. Au reste ils sont subiects aux maladies plethoriques, comme fiéures, fluxions, & tumeurs.

Pour resister à la froidure de la region, ils ont besoin de bon feu, & d'estre tousiours chaudement vestuz. Les grosses viandes auec les espiceries, & les herbes chaudes leur sont bonnes. Le vin fort ne les offense point, *La maniere de viure des Septentrionaux.*

moyennant qu'ils n'en prennent pas excessiuement. Il leur est permis de bien boire & mãger; mais non pas de ne faire qu'vn repas le iour, qui dure depuis le matin iusques au soir, comme font plusieurs. Il leur est loisible aussi de biẽ dormir, & d'acoller à leur resueil Dame Venus, quand l'enuie leur en prendra. L'exercice sur tout leur est fort profitable.

Comme les François se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

La diuision de toute la terre.

COMME la description de toute la terre est appellée Geographie, ainsi la description de chacune region est-elle nommée Chorographie. Toute la terre est diuisée en quatre parties, l'Europe située du costé de Septentrion, l'Asie au Leuant, l'Afrique au Midy, & l'Amerique vers le Ponant.

La temperature de la Gaule.

La situation de la Gaule.

L'Europe qui est de tous costez bornée de la Mer, excepté à l'endroit d'Orient, où elle n'est separée de l'Asie, que par le fleuue Tanaïs; bien qu'elle soit tenuë pour la plus petite partie du monde, si contient-elle neantmoins beaucoup de regions, dont la Gaule est la plus temperée de toutes, & pour ceste cause la plus peuplée, d'autant qu'elle est iustement située au milieu des quatre pays notables, qui l'enuironnẽt de tous costez, à sçauoir l'Italie assise entre l'Orient & le Midy, l'Espagne entre le Midy & le Ponant, l'Angleterre entre le Ponant & le Septentrion, & l'Allemaigne entre le Septentrion & le Leuant.

De là vient que les Gaulois participent des complexions, & des mœurs de toutes ces nations, & ont vne inclination naturelle à imiter tant en habits qu'en toutes autres choses, tantost les vns, tantost les autres. C'est pourquoy Cesar les appelle legers. La complexion des Gaulois.

Toute la Gaule est diuisée en quatre parties, en la Belgique, qui est exposée au Septention, la Celtique qui tire d'Occident vers Orient : l'Aquitanique qui regarde l'Occident : & la Narbonnoise qui est directement au Midy. La diuision de la Gaule.

Chaque partie contient plusieurs prouinces, entre lesquelles l'Isle de France, qui est cõme le cœur de la Gaule, tient le premier rang. C'est pourquoy les habitans d'icelle sont proprement nommez François, combien que tous ceux qui demeurent és prouinces de la Gaule reduites auiourd'huy sous la Couronne de France (lesquelles sont le meilleur Royaume de toute la Chrestienté) communément soiẽt appellez François, non tant pour estre sortis de Franconie, que pour auoir esté de tout tẽps amateurs de franchise & liberté, ne haïssans rien plus que de viure sous la subiection des Princes estrangers. Prerogatiue de l'Isle de France. Pourquoy les Gaulois sont appellez Frãçois.

Ce sont gens deliberez, courageux, actifs & diligens, belliqueux, & non moins ingenieux que hardis au faict de la guerre : au surplus tres-affectionnez à la cognoissance des langues, à l'estude des arts liberaux, & aux bõnes lettres. Ils sont braues, ioyeux, accorts & gracieux. Car ils s'accordent facilement auec toutes personnes de quelque pays qu'ils soyent, & sur- L'humeur des François.

passent toutes les autres nations en courtoisie & humanité.

La maniere de viure des François,& de leurs voisins.

Les François qui demeurent presques au mitan des Gaules, doiuent garder vne maniere de viure temperée, comme doiuent faire aussi les Briards, Champenois, Gastinois, Beaucerons, Niuernois, Bourbonnois, Berruyers, & autres habitans des contrées qui sont autour de l'Isle de France.

Des Lorrains.

Les Lorrains bien qu'ils soient plus Orientaux que les François, ne doiuent pas pourtant se nourrir d'alimens plus froids qu'eux, à raison qu'ils approchent du Septentrion.

Des Bourguignons, Dauphinois, & Piedmontois.

Les Bourguignons, Daulphinois, Piedmontois, & tous ceux qui sont attenans des Prouinces Orientales non esloignées du Midy, ont besoin d'vser d'vn regime de viure raffraichissant.

Des Prouenceaux, & leurs adherans.

Et les Prouenceaux, Languedochiens, Gascons & leurs adherans, directement exposez au Midy, encore dauantage.

Des Guiennois & leurs adioincts.

Ceux de Guienne, Xainctonge, Poictou, & autres Prouinces Occidentales de la Gaule, non esquartées du Midy, doiuent tenir vne façon de viure tant soit peu chaude.

Des Bretons.

Les Bretons qui regardent l'Occident, doiuent vser d'vne maniere de viure d'autant plus chaude, qu'ils approchent plus prés du Septentrion.

Des Normands, Picards, & Flamens.

Les Normands, Picards, Flamans & autres habitans des regions Septentrionales de la Gaule, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure beaucoup plus chaude.

Comment les Italiens, Espagnols, Anglois, Allemans, & autres nations de l'Europe, se doiuent gouuerner en leur viure.

CHAP. VIII.

LEs Italiens sont de temperament plus chaud que les François, à cause qu'ils sont plus Orientaux, & si approchent plus prés du Midy. Car l'Italie s'estend d'vn long traict entre Orient & Midy. C'est pourquoy ils sont d'esprit subtil, fins, matois, mignards, vanteurs, de taille gresle, de couleur noire, promps en leurs actions, & adroicts à toutes choses. Partant ont besoin d'vne maniere de viure fort rafraichissante & humectante, & d'vser ordinairement de potages, de salades, de fruictages, de laictages, & de toutes viandes creuses, & de legere nourriture; principalemẽt les Latins, les Toscans, & autres qui au regard de Rome habitent deça le mõt Apennin. Car ceste partie d'Italie est beaucoup plus chaude que l'Apennine, non seulement pource qu'elle est exposée au Midy, mais aussi pource que les montaignes empeschent le passage des vents Septentrionaux, & font reuerberer les rayons du Soleil és campagnes voisines. Ceux de Sicile, de Sardaigne, & des autres Isles circonuoisines, doiuent tenir vn regime de viure d'autant plus refrigeratif, qu'ils s'aduancent d'auantage sur le Midy.

Le naturel des Italiens.

La maniere de viure des Italiens.

Des Siciliés, Sardaniens & leurs voisins.

Les Espagnols de leur naturel sont plus froids que les Italiens, parce qu'ils regardent

Le naturel des Espagnols.

l'Occident, toutesfois plus chauds que les François, à cause qu'ils ne sont pas loing du Midy. C'est pourquoy ils sont coustumierement graues, pensifs, taciturnes, dissimulez, hautains, superbes, arrogans, presumptueux & ambitieux: d'habitude maigre, de couleur basanée & de poil noir.

Leur maniere de viure.

Ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure temperée en chaleur & en froideur, principalement les Castilliens, qui sont quasi au mitan d'Espagne. Ceux de Gallice, & les Portugais qui sont au Ponant, & les Nauarrois qui sont du costé du Nord, doiuent garder vn regime quelque peu plus chaud: Et ceux d'Arragon qui tirent vers le Leuant, & ceux de Grenade qui sont exposez au Midy, quelque peu plus froid.

La complexion des Anglois.

Les Anglois sont de complexion beaucoup plus froids que les Espagnols, pource qu'ils sont Occidentaux, & prés du Septentrion. Ils sont aussi plus pesans, de couleur plus blanche, de plus grosse habitude, & de grande taille.

La maniere de viure des Anglois Irlandois & Escossois.

C'est pourquoy ils doiuent vser d'vne maniere de viure plus chaude, & manger dauantage, comme doiuent faire aussi les Irlandois, qui les auoisinent du costé d'Occident, & les Escossois, du costé de Septentrion.

La complexion des Allemans.

Les Allemans, bien qu'ils tirent vers Orient, approchent neantmoins du Septētrion. Pour ceste cause ils sont froids au dehors, mais abondans en chaleur naturelle au dedãs. C'est pourquoy nous les voyons de grande stature, de grasse habitude, forts & robustes, ayans ordinairement bon appetit, & vne aulne de boyaux

boyaux vuide, pour festoier leurs amis. Au surplus aussi grossiers d'esprit que de corps, mais bons compagnons, sans cautele, ny malice. Ils ont besoin de manger beaucoup, & d'vser de grosses viandes, qui nourrissent fort, & qui eschauffent. Ils ont licence de boire de bon vin, & sans eauë, pource qu'ils s'en trouuent bien, moyennant qu'ils n'en prennent point excessiuement. Mais quand ils s'arrestet trop long-temps à faire carousse (comme ils ont coustume de faire) ils portent apres la peine de leur yurognerie. Mais la maniere de viure doit estre beaucoup plus chaude en la basse, qu'en la haute Allemaigne, d'autant que celle là decline plus du costé de Septentrion, & celle-cy s'estend d'auantage vers Orient. Au Royaume de Boheme qui est assis au milieu de la Germanie, il faut que la façon de viure tienne le mitan entre les deux.

La façon de viure des Allemans.

Les habitans de Dannemarch, de Suece, de Nouergue, & des pays limitrophes, les Polonois, Moschouites & tous leurs adherans, selon qu'ils approchent plus ou moins du Nord ou du Leuant, doiuent garder vne façon de viure correspondante.

Des nations contiguës de la Germanie.

Les Hongrois, Esclauons, Vualachiens, & Thraciens qui tirent vers Orient, & s'aduancent vers Midy, demandent vne maniere de viure rafraichissante.

Des Hongres & de leurs attenans.

Les Grecs qui regardent l'Asie du costé d'Orient, & l'Afrique du costé de Midy, requierent vn regime de viure encore plus refrigeratif; mais non pas tant les Albanois, Mace-

Des Grecs.

doniens, & Thessaliens, que ceux d'Achaïe, & ceux des Isles d'Euboë ores nommée Negrepont, & de Peloponese, dite auiourdhuy la Morée, & de Crete maintenant appellée Candie, qui est directement assise au Midy. Voilà comme il se faut gouuerner en l'Europe, qui est la partie du monde de tout temps appellée la Chrestienté; bien que maintenāt en Thrace, Grece & aux enuirons, nostre Religion y soit abolie par la tyrannie du Turc, qui a planté la sienne superstitieuse & pernicieuse.

Comment il se faut gouuerner en l'Asie, l'Afrique, & l'Amerique.

CHAP. IX.

Pourquoy l'Asie a esté taut renommée.

L'ASIE a jadis esté la plus fameuse partie du monde apres l'Europe, par le moyen des Monarchies des Perses, Medes, Assyriens, Babyloniens & autres. Et principalement à cause que l'Escriture sainčte en faičt souuent mention. Car Dieu y crea le premier homme, qui par Satan y fut seduit & asseruy: puis apres par IESVS-CHRIST racheté & affranchy: Tellement que ce qui est traičté en l'ancien Testament, est quasi tout aduenu en l'Asie. Elle est de tous costez enuironnée de la Mer, hors-mis en la partie qui est annexée à l'Europe, & celle qui est iointe à l'Afrique entre la Mer rouge & Mediterranée. L'Asie est distinguée en majeure & mineure.

l'Asie mineure.

La petite Asie, où estoient jadis Troye la

grande tant rénommée par tout, Pergame vil- le celebre d'où Galien fut natif, & Cos patrie d'Hippocrate, est vne region bien temperée, principalement au milieu. Car en Esté & en Hyuer on y apperçoit vne mediocre temperature, & encore dauantage au Printemps & en Automne, comme tesmoigne Galien au chap. 13. du 2. liu. de la santé, & sur l'Aph. 14. du 3. liure. Sa temperature.

A raison qu'elle est située quasi au mitan du monde, entre l'Europe, l'Afrique & la grãde Asie. Sa situation.

Pour ceste cause il est expedient en ce pays là, d'vser d'vne maniere de viure temperée. Combien qu'il ne nous chaille comment s'y gouuernent maintenant les Turcs ennemis iurez des Chrestiens, qui par leur tyrannie, ont reduit sous leur obeyssance ceste belle contrée, appellée auiourd'huy Natolie, qui comprend en soy, Phrygie, Mysie, Lydie, Carie, Æolie, Ionie, Doride, & a au Nord Pont & Bithynie; au Ponant le Propontide auec l'Hellespont & l'Archipelague : au Midy la Mer Rhodiẽne: & au Leuant le pays de Galatie, Pamphylie, Lycie, & plus auant Cappadoce, Armenie, & Cilicie. Et est enuironnée de Lesbos, Chios, Icarie, Samos, Cos, Rhode, Chipre, & plusieurs autres Isles. La maniere de viure des habitans de la petite Asie.

Les nations de la grande Asie bien qu'elles soient Orientales, si elles tirent vers Septentrion, comme les Pontiques, Colchiens, Sarmates ou Tartares, & Scythes, doiuent garder vne maniere de viure chaude. Mais celles qui De la grãde Asie.

approchent du Midy, comme les Syriens, Iuifs, Mesopotamiens, Babyloniens, Medes, Hircaniens, Parthes, Perses, Carmaniens, Indiens & Arabes, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure rafraichissante.

La forme de l'Afrique. Ce qui l'a renduë celebre.

L'Afrique seroit vne Isle, n'estoit qu'elle est coniointe par vne certaine pointe à l'Asie, entre le pays de Iudée & d'Ægypte. En icelle estoit la florissante cité de Carthage, iadis si grande, si puissante & si opulente, qu'elle tenoit les Grecs en crainte, auoit les Siciliens pour subiects, & les Espagnes presque sous son obeïssance, & donnoit terreur à Rome. Elle fut ruinée par les Romains, puis rebastie, si magnifique qu'elle ne deuoit guere à son antiquité en grandeur. Depuis a esté reprise & destruite tellement par les Arabes, qu'elle est auiourd'huy extremément pauure & miserable: Partant vn vray miroüer de l'inconstance des Seigneuries de ce monde.

Il n'y a auiourd'huy en Afrique que ceux qui sont sous l'Empire du Prestre Iean qui fassent profession de la religion Chrestienne.

La maniere de viure des Africains.

Les Africains, comme les Ægyptiens, Numidiens, Lydiens, Carthaginois, Guineens, Nubiens, Abissinniens, Æthiopiens ou Noirs & Maures ou Barbares, doiuent garder vne maniere de viure fort refrigeratiue, pource qu'ils regardent de prés le Midy.

Quand & par qui l'Amerique a esté cogneuë.

L'Amerique fut auprime descouuerte l'an 1492. par Christophle Colomb Geneuois, enuoyé de la part du Roy de Castille, pour ce faire. Et depuis plus amplement recogneuë

par Americ Vespucce Florentin, duquel elle porte le nom. Sa figure est semblable à deux Isles accouplées par le milieu d'vn petit destroit de terre ferme, dont l'vne qui compréd la nouuelle France, la nouuelle Espagne, la Floride, & autres terres depuis n'agueres descouuertes tire vers Septentrion: & l'autre qui contient le Peru, le Bresil & plusieurs autres pays, tend vers Midy. Or jaçoit que toute l'Amerique soit Occidentale, si est-ce qu'en la partie Meridionale on doit vser d'vne maniere de viure plus froide, & en la Septentrionale plus chaude.

La figure & situation de l'Afrique.

La maniere de viure des habitans de l'Amerique.



LE GOVVERNEMENT REQVIS EN CHACVNE SAISON.

A MONSEIGNEVR DE FRESNE, BARON DE VERET, LA FERTÉ, LASALLE,&c. CONSEILler du Roy en ses Conseils d'Estat & des finances, & Secretaire de ses commandemens.



ONSEIGNEVR,
Encore que vous soyez sans cesse occupé au maniement des affaires d'Estat, ie n'ay toutesfois laissé de faire voir ce mien liure au public sous la splendeur de vostre nom, esperant que quand vous voudrez donner relasche à vostre esprit, vous l'employerez tres volontiers à en faire lecture, tant pour le plaisir que vous y prendrez, que pour le proffit que vous en tirerez. Car ie croy qu'il n'y a personne, s'il n'est ennemy de sa propre nature, qui ne trouue delectable

& vtile, ce qui touche la conseruation de sa santé. Deux causes m'ont incité à vous presenter ce Gouuernement, l'vne qu'il a besoin comme les autres, d'vn parrin redouté, pour le defendre contre les mesdisans : l'autre qu'il portera fidele tesmoignage à la posterité, que son autheur aura tousiours esté,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE SIXIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut diuersifier la maniere de viure, selon la diuersité des saisons.

CHAPITRE I.

D'où prouiẽt la reuolutiõ des quatre saisons.

COMME la vicissitude continuelle du iour & de la nuict, procede du tour que fait ordinairemẽt le Soleil en 24. heures, d'Orient en Occident, par le rauissement du premier mobile : ainsi la reuolution perpetuelle des quatre saisons prouient du cours qu'il fait en vn an de son propre mouuement, d'Occident vers Orient, à l'entour du Zodiac, qui contient douze signes, six du costé Septentrional, appellez le Belier, le Taureau, les Gemeaux, l'Escreuisse, le Lyõ & la Vierge : & six du costé de Midy, nommez la Balance, le Scorpion, l'Archer, le Capricorne, le Verseau & les Poissons. Car le Soleil qui tourne sans cesse autour de la terre, par le mouuement rapide du premier Ciel, en

Comme le Soleil cause iour & la nuict.

passant sur nostre hemisphere, cause le iour, par le moyen de ses rayons lumineux qu'il darde directement sur nous: & en se retirant en l'hemisphere opposite entreuient la nuict, à raison que l'ombre de la terre nous priue de sa lumiere, de sorte que nous n'en iouyssons plus, que par le moyen de la Lune, qui comme vn miroir poly en reçoit la clarté, qu'elle nous renuoye de nuict ça bas, le Soleil absent & eslongné d'elle. Mais le cours annuel que fait le Soleil de son propre mouuement, par les douze signes du Zodiac, dans la ligne ecliptique, cause les diuerses saisons de l'année, en rendant les iours quelquesfois plus longs que les nuicts, quelquesfois plus courts, & quelquesfois égaux. Car d'autant que le Soleil marche tousiours de biais autour d'vn cercle oblique, qui embrasse tout le Ciel, comme vne ceinture accrochee en escharpe, tantost il s'approche, tantost il s'eslongne de nous, sans s'arrester iamais en vn mesme endroit. Par ce moyen il apporte diuerses alterations en l'air, qui est naturellement subject à receuoir les impressions & influences des corps celestes. Car le Soleil eschauffe, & desseche par sa chaleur: La Lune au contraire refroidit & humecte. Partant durant les longs iours l'air est rendu chaud & sec, pour la longue demeure que fait le Soleil sur nostre horizon: & durant les courts iours, l'air est froid & humide, pource que la Lune domine plus longuement que le Soleil: Et quãd les iours & les nuicts sont égaux, l'air est temperé, pource que l'vn regne autãt que l'autre.

Comme le Soleil cause les saisons diuerses.

L'air reçoit aussi des grands changemens en ses qualitez par les eclypses du Soleil & de la Lune. Les autres planetes, & les estoilles fixes, & principalement les Pleïades, Hyades, la Canicule, le Chien, l'Arcture, & l'Orion, à leur leuer & coucher, alterent aussi & changent merueilleusement l'air, & les corps inferieurs, comme Ptolomee le monstre au chapitre huictiesme du premier liu. du iugement des astres. Et Pline au deuxiesme liure chapitre 39. Mais ie laisse là pour le present toutes les autres estoilles errantes & fixes, qui par leurs aspects & influences produisent diuers effects en l'air : m'arrestant seulement aux deux grands luminaires que Dieu fit au commencement, à sçauoir le Soleil pour gouuerner le iour, & la Lune pour auoir domination la nuict, comme tesmoigne Moyse au 1. chapitre de Genese.

Pourquoi on a diuisé l'an en quatre saisons.

Les anciens ont remarqué durant que le Soleil accomplit la course de sa carriere, quatre changemens signalez en l'air, qui se font par le moyen de l'egalité & inegalité des iours & des nuicts. C'est pourquoy ils ont diuisé l'an en quatre temps, que nous appellons autrement saisons, le Printemps, l'Esté, l'Automne, & l'Hyuer: lesquels sont distinguez par deux Equinoxes, dont l'vn eschet au Printemps, & l'autre en Automne ; & deux Solstices, vn qui arriue en Esté, & l'autre en Hyuer.

Que c'est qu'Equinoxe.

Equinoxe est vne égalité entre le iour & la nuict, qui aduient par tout le monde quand le Soleil est sous la ligne de l'Equateur.

Le premier Equinoxe est celuy du Printeps au mois de Mars, quand le Soleil est sur le premier poinct du signe du Belier. Car il se leue sur l'horizon à six heures, & se couche à six. L'Equinoxe du Printeps.

L'autre Equinoxe est celuy d'Automne au mois de Septembre, quand le Soleil entre au signe de la Balāce. Car il demeure douze heures sur nostre horizon, & douze dessous. L'Equinoxe d'Automne.

Solstice vaut autant à dire comme station du Soleil, pource que le Soleil estant paruenu iusques à ce poinct là, semble s'arrester, pource qu'il ne peut plus approcher, ou s'eslongner de nous. Les Grecs l'appellent Tropique du mot τρεχῦ qui signifie destour, pource que le Soleil alors remonte, ou redescend. Que signifie Solstice.

Le Solstice d'Esté eschet au mois de Iuin quand le Soleil entre au premier poinct du signe du Cancre, & pource qu'il est alors esleué en l'Apogee au plus haut lieu de son epicycle, il fait le plus long iour, & la plus courte nuict de l'annee. Le Solstice d'Esté.

Le Solstice d'Hyuer aduient au mois de Decembre, quand le Soleil fait son entree au signe de Capricorne: & d'autant qu'il est alors descendu de son Perigee ou plus bas estage, il fait le plus court iour, & la plus longue nuict de l'annee. Pour ceste cause les anciens ont appellé le Solstice hyuernale, *bruma*, comme qui diroit ἤμαρ βόπος, c'est à dire, court iour. Le Solstice d'Hyuer.

Au Solstice d'Esté, le Soleil est tres-ardent & tres vigoureux, à cause qu'il est plus proche de nostre Zenit, & qu'il darde ses rayons presque à plomb sur nostre teste. Mais au Sol- Pourquoi les saisons sont differētes en temperature

ſtice d'Hyuer, pource qu'il eſt plus eſloigné du Septentrion, & qu'il eſpard obliquement ſes rayons, ils ont moins de force, dont vient que nous ſentons le froid. En l'vn & l'autre Equinoxe le Soleil n'eſt pas ſi prés de noſtre teſte qu'au Solſtice d'Eſté, ny ſi loing auſſi qu'au Solſtice d'Hyuer, mais eſt iuſtement entre-deux, & ſi ſes rayons frappent moyennement la terre ny trop à plomb, ny trop obliquement, dont s'enſuiuent des effects temperez entre le chaud & le froid. Voilà pourquoy les ſaiſons de l'année ſont de tẽperature differente, comme nous mõſtrerons cy apres particulierement. Et ne faut point douter que noz corps ne deuiennent tels, qu'elles ſont. Car le temps chaud nous eſchauffe, le froid nous refroidit, le ſec nous deſſeche, & l'humide nous humecte. De là vient qu'en chaque ſaiſon, diuerſe humeur abonde au corps.

Pourquoy il faut viure autrement en vne ſaiſon qu'en vne autre.

Puis donc qu'il eſt beſoin de changer le regime ſelon le changement des complexions, & la varieté des humeurs qui ſont exceſſiues au corps, (comme nous auons declaré ailleurs) il eſt neceſſaire pour entretenir ſa ſanté, de diuerſifier la maniere de viure, ſelon la diuerſité des ſaiſons. Car vne meſme façon de viure, ne peut eſtre conuenable en tout temps.

Comment il ſe faut gouuerner au Printemps.

CHAP. II.

Deſcription allegorique du Printẽps.

ENTRE les ſaiſons de l'année le Printẽps tient le premier rang. C'eſt pourquoy

* Apollon luy fait tous les ans cest honneur, raudant par l'Vniuers, de le visiter le premier, prenant la route de sa carriere vers Septentrion, pour s'acheminer en nostre quartier.* Le Prince Latonien n'est pas si tost entré en sa premiere maison, que le mignard * Zephyre doucement souspirant, vient * baisotter sa Flore. La belle Nymphe bien parée, & brauement vestuë d'vne robbe verte, toute pleine de broderie, façonnée d'vn admirable artifice, quant-&-quant se presente auec vne face riante, pour faire hômage à son Roy, & pour receuoir gracieusement son cher amy. La pompe est si grande, que les champs où ils s'entrebaisent, sont tous couuers de tapis fleuronnez de mille & mille fleurs, enrichis de l'esmail de leurs viues couleurs. Pour combler le triomphe, les chantres aislez, rangez par escadrons, en lieu de haut-bois, de clairons, & de trompettes, font retentir tout l'air du bruit des accords fredonnez de leur melodieuse musique. Amour tandis voyant les oyseaux en si gaye humeur, maugré la froideur des plus humides nuës s'en va les enflammer. De là elle descend dans la mer iusques au centre des eaux, eschauffer les poissons. Puis Cupidon errant çà & là par les forests desertes, tire de son arc apres les sangliers & les cerfs. Mesme parmy les citez fait sentir aux hômes & aux femmes la fureur de ses traicts ineuitables, en leur embrasant le cœur d'vne flamme amoureuse, qui les tourmête si fort, que pour soulager leur martyre, ils sont contraints d'esteindre ce feu par doux embrassement, & en

touchant sa preeminêce & beauté.

* Le Soleil fils de Latone.

* C'est vn vent têperé qui vient d'Occident.

* C. souffler sur la terre mere des fleurs.

ce faisant de multiplier le monde de leur fe-conde semence.

Le regne du Printemps. Le Printemps dure tant que Phœbus ait passé les trois premiers signes Septentrionaux du Zodiaque, le Belier, le Taureau, & les Gemeaux. De sorte qu'il contient trois mois, vne partie de Mars, Auril, & May entiers, & vne partie de Iuin. Combien que noz Medecins anciens ne l'ayent estendu que iusques à ce que les Pleïades se leuent le matin, enuiron le huict ou dixiesme iour de May. Mais ie suis d'aduis auec les Astronomes de le mesurer plustost selon le cours du Soleil, le faisant regner tant que le Roy des astres ait acheué entierement le premier quartier de l'année.

Son commécement. Sa fin. Le Printemps commence en l'Equinoxe quand le Soleil fait son entrée au Belier, & finit au Solstice d'Esté, lors qu'il entre en l'Escreuisse.

La longueur des iours du Printemps. Or iaçoit qu'en l'Equinoxe du Printemps les iours soient égaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Esté, ils croissent peu à peu, à mesure que les nuicts decroissent. Car en Mars les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Mais en Auril ils ont treze heures, & les nuicts onze. En May quatorze heures, & les nuicts dix. En Iuin quinze heures, & les nuicts neuf. Tellement que nous voyons les iours agrandir, & les nuicts apetisser fait à fait que le Soleil monte d'vn signe plus bas, en vn plus haut.

Les signes du Printéps. Entre les signes du Printemps, le Belier est plus humide que sec. Le Taureau est chaud &

humide, toutesfois temperément. Es Gemeaux la chaleur surpasse l'humidité.

Le premier signe a esté par les anciens nommé le Bellier, par ce qu'il hurte de ses cornes la borne de l'an nouueau, d'autant que le Soleil (comme dit Macrobe) vient à recouurer sa force, & desployer viuement ses rayons au milieu de Mars. Ioint que les doux effects du Soleil de Mars, sont proprement comparez au mouton, animal doux, & de naturel gaillard. Que signifie le nom de Belier.

Ils ont appellé le second signe le Taureau, pour ce que la terre deschargée de la rigueur de l'Hyuer, & destrempée par l'humide benignité du mois de Mars, est propre alors à estre cultiuée, de sorte qu'il est temps d'accoupler les bœufs à la charruë, pour la labourer. Du Taureau.

Ils ont donné le nom des Gemeaux, ou Bessons au troisiesme signe, à cause de l'accroissement & multiplication des biens qui germent & s'entretiennent. Des Gemeaux.

Les Pleïades sont au derriere du Taureau, & les Hyades à la teste, laquelle se voit au signe des Bessons. Les Pleïades sont sept estoilles ptes du genoüil du Taureau, que les Latins appellent *Vergiliæ*, & les François la Poussiniere. Le Sieur de la Violette la nomme la glousſante poulle, qui sept poussins esclos par le ciel tousiours roule. Les Pleïades.

Les Hyades, c'est à dire pluuieuses, sont cinq (les autres disent sept) estoilles esparses au front du Taureau. Les Poëtes ont feint que c'estoient les Nymphes de Bacchus. Elles renuersent souuent l'esperance du laboureur Les Hyades.

& du vigneron. Car quand elles se leuent le Soleil se trouuant à l'opposite, & que la Lune s'y rencontre, si d'autres planetes d'auanture n'entreuiennent és signes chauds & secs pour s'y oposer, il s'en ensuyt force pluyes qui gastent le plus souuent les bleds & les vignes. Si que de temps en temps on a remarqué à la queüe du Printemps, certains iours dangereux & redoutables pour les biens de la terre. Le vulgaire coustumierement accuse les iours de S. George, S. Marc, S. Croix, & S. Medard, ignorant que les sinistres aspects de ces estoilles en sont cause, d'autant que leur froideur eclipse la chaleur du Soleil.

La nature du Printéps. Le Printemps est de nature chaud & humide: combien que ces deux qualitez soient tellement moderées en luy, qu'il ne paroist ny en l'vne, ny en l'autre aucunement excessif durant sa constitution naturelle. Et pour ceste cause on tient qu'il est téperé en toutes qualitez. Car d'autant qu'il est entre l'Hyuer qui est froid & humide, & l'Esté qui est chaud & sec, nous voyons son temperament estre moyen entre les extremitez, comme tenant de l'vne & de l'autre saison. Aussi sentós-nous le vent qui souffle d'Occident sur la terre durant son regne estre si temperé, qu'on ne se pourroit plaindre qu'il soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop sec, ny trop humide. En ce temps là nous apperceuons pareillement le sang, qui est temperément chaud & humide, abonder au corps.

Aph. 9. du 3. liu. C'est pourquoy Hippocrate maintient que le Printemps gardant sa cóstitution naturelle est tres-

est tressalubre, & moins dangereux que les autres tēps de l'année. Car iaçoit qu'au Printemps il y arriue beaucoup de maladies, si est-ce que la plus part ne prouiennent pas de luy, ains des mauuaises humeurs que les saisons precedētes ont engēdrées au corps, lesquelles fondues par sa benigne chaleur, Nature veut pousser dehors, à fin de se despestrer des ennemies de sa santé. Cōme la manie, la melācholie, l'epilepsie, la squinance aduiennent souuent au Printemps, mais elles tirent leur origine d'humeurs melācholiques que l'Automne a produit auparauant. La distillation du cerueau par le nez, le rheume & la toux suruiennent en mesme temps, mais elles procedēt d'humeurs phlegmatiques amassées durāt l'Hyuer, & cachées au fonds du corps, pour la froidure de l'air qui nous enuironne; puis espanduë du centre à la circonference par la chaleur du Printemps. Tellement qu'à proprement parler celles-là sont maladies Automnales, & celles-cy Hyuernales.

Les maladies du Printemps.

Aph. 20. du 1 liu.

Il y a encore d'autres maladies familieres au Printemps, comme les dartres, roignes, galles, tubercules, gouttes, mais elles sont toutes sans peril, & (qui plus est) cause de santé, par ce que venants à naistre, le fonds du corps est nettoyé des mauuaises humeurs transportées des parties nobles au cuir. Pareillement le flux de sang ordinaire au Printemps, en euacuant l'abondance & le vice des humeurs, couppe chemin à vne infinité de maladies. Parquoy le Printemps est la plus salubre saison de l'année. Car s'il trouue quel-

que corps doüé de bonne humeur, il le contregarde en santé, sans rien changer de sa propre nature. Au contraire l'Esté, l'Automne & l'Hyuer, bien qu'ils rencontrent vn corps pur & net, si ne laissent-ils de l'infecter d'humeur bilieuse, melancholique, ou pituiteuse.

Mais si le Printemps sort hors des limites de sa temperature, il est maladif aussi biẽ que
Aph.11 du 3.liu. les autres saisons, cõme tesmoigne Hippocr. Car si l'Hyuer est sec & boreal, & le Printemps pluuieux & austral, il suruient necessairemẽt en Esté force fiéures aiguës, ophthalmics, dysenteries, principalement aux femmes & aux hommes qui sont de nature humides.
Aph.12.du 3. liu. Et si l'Hyuer est doux, austral & pluuieux, & le printemps sec & boreal, les femmes grosses qui doiuent enfanter au Printemps, pour legere occasion accouchent auant terme: & celles qui portent leurs enfans à terme, ne les gardent guere. Si d'auenture ils viuent, ils sont debiles & maladifs. Car les corps renduz humides, mols & laxes par la clemence de l'Hyuer, reçoiuent aysément aux parties interieures la froideur de l'air ambient, de sorte qu'il ne se faut point estõner si les enfans qui auoient esté desia longuement accoustumez à la chaleur de l'air, estans viuemẽt frappez du froid, meurent au ventre de leur mere, ou incontinent apres leur naissance, & ceux qui viuent sont langoureux, attendu qu'ils ne peuuent supporter pour leur foiblesse vn si soudain changement en vn contraire.

Aduis pour se preseruer des maladies du Printemps. Pour se garantir de beaucoup de maladies qui arriuent ordinairement au Printemps, à

cause des grosses humeurs qui ont crouppy durãt l'Hyuer au corps, qui s'esmeuuent aussi tost qu'elles sont rendues fluides par la chaleur printaniere : toute personne curieuse de sa santé, doit en ceste saison mander expres vn Medecin bien capable, pour aduiser si le sang, ou la pituite, ou la melancholie est redondante au corps, à fin d'en faire de bonne heure euacuation, ou par phlebotomie, ou par medicamens phlegmagogues, ou melanogogues, ordonnez en la quantité & en la maniere qu'il iugera estre conuenable, apres auoir preparé le corps & les humeurs comme il appartient.

Regime de viure propre au Printẽps

Gal. sur l'Aphor. 15. du liu.

Au surplus le Printemps bien temperé demande vn regime de viure correspondant à sa constitution naturelle. S'il est froid au cõmencement, il faut vser d'vne maniere de viure semblable à celle d'Hyuer. S'il est sur la fin excessif en chaleur; il est besoin de se gouuerner en son viure comme en Esté. On doit vser au Printemps de chair de veau & de cheureau; Et laisser le rosty pour mãger du bouilly. Les oyseaux en ce temps-là sont autant insalubres, que desplaisans au goust; pour ce qu'ils sont alors addonez à procreation. Les poissons qui hantent les pierres, & les œufs mollets sont bons. La cichorée, le houblon, & les asperges, & autres herbes semblables sont propres. Aussi sont les raisins de damas. Il ne cõuient au Printemps manger tant qu'auions de coustume en Hyuer : mais il faut en recompense boire quelque peu dauantage, & mettre plus d'eau en son vin. Le vin d'Ay

surpasse en ce temps-là tous les autres vins. Il suffir de dormir la nuict sept heures. Il est expedient de prendre quelque leger exercice au matin, comme d'aller maintenant à cheual, tantost à pied, de iouer quelquesfois à la paulme. La saison inuite à passer ioyeusement son temps, à chanter, à sonner des instrumẽs, à visiter ses amis, à se pourmener aux champs, & à prendre plaisir de voir la verdure, & la varieté des viues peintures des bois, des prez & des campaignes, & à contempler les naifs tableaux de la braue Flore, & à ouyr les menestriers aislez, & à s'amuser par fois à lire choses plaisantes, en se reposant sous l'õbrage des arbres feüilleux, proche de quelque fontaine, ou riuiere. Il n'y a saison aussi plus propre que le Printemps, pour s'esbatre auec la belle Venus.

Comment il se faut gouuerner en Esté.

CHAP. III.

Description allegorique de l'Esté, touchant son excellence, & vtilité.

IL ne faut point douter que l'Esté ne surpasse en perfectiõ toutes les autres saisons. Car bien que le Soleil soit pere des quatre temps de l'année, si est-ce que l'Esté luy touche beaucoup de plus prés, que ses autres enfans. De là vient qu'il reçoit plus de force & de vigueur de ses rayons ardens ; & si ressemble mieux à son pere, que ne fait son aisné, & ses cadets. La terre auroit inutilement porté des fleurs, si l'Esté n'en produisoit des fruicts,

& n'amenoit à perfection ce que le Printemps a commencé. L'humeur que le Ptintemps départit à la terre, pour espoindre les fleurs, languit tousiours en séue, & ne se meurit point, sans la force de l'Esté. C'est luy qui du Printemps, & de la belle Flore accomplit les amours. La braue Dame en vain auroit esté aymée de ce gay iouuenceau, si l'Esté plus robuste ne la rendoit fecõde. L'Esté a pris * Cerés pour sa tres chere espouse. De sa viue chaleur, il luy eschauffe le sein, & la couronne d'espics. Si que par son moyen elle nous produit le bled pour substanter noz corps. Par sa chaleur * Bacchus nous donne le bon vin, pour resiouyr l'esprit. Et si * Pomone encore, pour nostre contentement nous presente des fruicts, qui sont par sa chaleur paruenuz à maturité. C'est (pour dire en vn mot) nostre pere nourricier, & nostre pouruoyeur, qui de tous biens nous fournit à foison, en versant sur noz champs * la corne d'Amalthée.

La Deesse des bleds. Le Dieu du vin. La Deesse des fruicts. C abondance de toutes choses.

L'Esté regne autant que le Soleil arreste és trois derniers signes Septétrionaux, l'Escreuisse, le Lyon & la Vierge. Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Iuin, Iuillet & Aoust entiers, & vne partie de Septembre. Vray est que noz Medecins luy donnent quatre mois de durée, l'estendant depuis le leuer des Pleïades, iusques au leuer d'Arcture. Mais i'ayme mieux suyure les Astronomes, qui assignent le commencement de l'Esté au Solstice, quand le Soleil faict son entrée au Cancre: & le milieu, quand il est au Lyon: &

Le regne de l'Esté. Le commencement. Le milieu.

La fin de l'Esté. la fin, quand il sort de la vierge, pour entrer en l'Equinoxe Automnal, au signe de la Balance.

La longueur des iours d'Esté. Et cōbiē qu'au Solstice d'Esté les iours soiēt les plus longs de l'année, & les nuicts les plus courtes, si est-ce que de là en auant les iours decroissent, & les nuicts croissent peu à peu, iusques à l'Equinoxe de l'Autōne, où ils sont égaux. Car en Iuin les iours ont quinze heures, & les nuicts neuf: mais en Iuillet les iours n'ont plus que quatorze heures, & les nuicts dix. Et en Aoust que treize heures, & les nuicts onze. En Septēbre les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Si bien que nous apperceuons manifestement les iours accourcir, & les nuicts allonger, à mesure que le Soleil descend d'vn plus haut signe en vn plus bas.

Les signes d'Esté. Entre les signes d'Esté le Cancre est plus chaud que sec. Le Lyon est tres-chaud & tres-sec: En la Vierge la secheresse surmonte la chaleur.

La signification du Cancre. Le premier signe est nommé Cancre, pour ce que le Soleil alors commence à reculer comme vne escreuisse. Car estāt au plus haut de son epicycle, il commence à gauchir, & à descendre en bas: Le second signe est appellé Le Lion, pour ce que le Soleil alors est roux & ardent, comme vn Lyon: Et le troisiesme, La Vierge, à cause que la terre bruslée de l'ardeur du Soleil, commence à deuenir sterile, & à ne plus produire.

Du lyon.

De la Vierge

La Canicule. Le Soleil entrant au signe du Lyon, la Canicule commence à paroistre, & si tost qu'il est entré au premier degré, on apperçoit le Chiē,

qui a dixhuict estoilles. La Canicule est appellées des Grecs *Sirios*, à cause de sa grande chaleur & secheresse, & *prokyon*, c'est à dire auant chien, tant pour ce qu'elle est assise en la partie de deuant dans la geule du Chien; que pour ce qu'elle se leue vn iour entier deuant le Chien. Car elle se leue (dit Pline) le seiziesme, & le Chien le dix-septiesme iour de Iuillet. Durant que la Canicule fait son cours en l'espace de six sepmaines aux iours qu'on appelle Caniculaires, elle augmente & renforce l'ardeur du Soleil par ses aspects, desquels elle nous fait bien sentir les effects, excitant force maladies dangereuses, qui procedent d'extréme chaleur. Encore que pour adoucir l'ardente chaleur de ceste saison, Dieu ayt donné certains vents Septétrionaux fort doux, appellez *Etesies*, c'est à dire anniuersaires, pour ce qu'ils se leuent reglémẽt tous les ans au leuer de la Canicule, & continuent l'espace de six sepmaines à souffler, commençans ordinairement à trois heures du matin, & s'arrestans au soir. Les Champenois neantmoins appellent le temps Caniculaire *Airnu* quasi *air nul*, comme s'il n'y courroit point de vent durant qu'il regne; iaçoit qu'aucuns ayẽt opinion que l'vsage de ce mot soit plustost venu du iour S. Arnoul, qui est le 18. de Iuillet.

Le Chien.

Les Etesies.

Le temps d'Arnu.

Durant les longs iours le Soleil demeure si longuement autour de nostre hemisphere, & si approche si prés de nostre teste, qu'il eschauffe & desseche extrememẽt l'air, en dardant ses rayons à plomb sur la terre. Voilà pourquoy l'Esté est de nature chaud & sec. Sa

Le temperament de l'Esté.

Les Effects de l'Esté.

chaleur accompagnée de secheresse ouure les pertuis du corps, & entrant dedans tire hors par sa subtilité, non seulement les humeurs qui sont entre cuir & chair, qu'elle resoult en sueurs: mais aussi les esprits qui contiennent la chaleur naturelle, dont depend la force corporelle. Par ce moyen l'Esté affoiblit merueilleusement la personne, en diminuant sa naïfue chaleur. D'auantage en rendant le sang excessiuement chaud & sec, il engendre abondance de cholere au corps, de laquelle procedent force maladies dangereuses. Car les fiéures continuës, & les ardentes, & les tierces, & toutes autres affections contre nature qui prouiennẽt de cholere, cõme les vomissemẽs excitez de la bile qui monte en hault, & les cours de ventre prouenans de la bile qui flüe en bas, sont les propre maladies d'Esté. Il y arriue pareillement en Esté des ophthalmies, & des douleurs d'aureilles, qui prennent leur origine de la teste remplie de superfluitez, qu'elle descharge tantost sur vne partie, tantost sur l'autre. Il aduient aussi des vlceres à la bouche, par l'acrimonie de l'humeur bilieuse.

Les maladies d'Esté. Aph. 22. du 3. liu.

Aduis pour se preseruer des maladies d'Esté.

Pour obuier à toutes ces maladies, ie conseille à ceux qui en ont la commodité, de se retirer durant les grandes chaleurs d'Esté, en quelque lieu frais & ombrageux, dãs des bois opaques, où il y ayt de belles fontaines ou riuieres, & celebrer là solennellemẽt la feste S. Arnoul, par l'espace de six sepmaines, en passant ioyeusemẽt le temps à voir tous les iours les merueilles de nature, à ouyr la plaisante

musique des chantres aislez, à sentir la suauité des plantes odoriferantes, à prendre gaillardement sa refection soubs le feuillage des arbres touffuz, à humer doucement l'air fraichelet, & à receuoir continuellement le gracieux baiser d'vn petit vent ioly; tandis que les faucheurs pantelans & de chaud & de peine, tondent les cheueux de la plaine, & que les barbieres de Cerés trauaillent iusque à la sueur, à luy coupper son poil. Ie souhaite à chacun de mes amis vn paradis terrestre semblable à celuy de Chanteloup, pour y aller tous les ans estiuer. Ceux qui n'ont point moyen de ce faire, pour le moins choisiront quelque chambre basse bien fraiche, pour leur demeure ordinaire, & euiteront tant qu'ils pourront l'ardeur du Soleil.

Au surplus il se faut nourrir en Esté de viandes froides & humides, vser de chair de veau, de chéureau, de poullets & de pigeonneaux, plustost bouillie que rostie. Le frequent vsage de laictuë, pourpier, endiue, ozeille & autres herbes raffraichissantes tant en potage, qu'en salade est tres-salubre. Il faut assaisonner la viande de verius, vinaigre, ius de citrons ou d'orãges, & quitter là toutes les espiceries. On peut hardiment vser de Framboises, fraizes, cerises, prunes de damas, põmes de rambour, poyres de rousselet, & d'autres fruicts nouueaux de bon suc, moyennant que ce soit en temps & heure. Il n'y a point de danger aussi d'vser quelquesfois de melõs & de concombres. Regime conuenable en Esté.

En Esté il faut encores moins mãger qu'au Aph. 18. du 1. liu.

Printemps, pource que l'estomach digere les viandes à peine, dautant que la chaleur naturelle est petite: mais il conuient en recompense manger plus souuent, pour restablir les forces dissipees par la chaleur externe. Si bien qu'il est besoing de faire pour le moins quatre repas, aux plus fraisches heures du iour, si la commodité le peut permettre. Mais comme on doit peu manger à la fois, ainsi en doit on boire dauantage. Car la raison veut qu'on augmente la boisson, autant qu'on rongne la portion du manger. Le petit vin verdelet auec force eau est propre en Esté. Le vin de coing est singulier par les extremes chaleurs à gens de legere taille. Quant à l'exercice, il s'en faut passer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Il n'est pas bon aussi de bander par trop son esprit alors aux graues affaires. Il est expedient de dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures. A ceux qui ne peuuent prendre repos la nuict, sera permis de se recompenser sur le iour, ou dormir apres midy vne heure ou deux. Il ne se faut pas souuent esbatre au jeu des dames rabatues. Au demeurant il n'y a rien plus commode pour la santé, que de se baigner soir & matin en vne belle riuiere durant les grandes chaleurs.

Comment il se faut gouuerner en Automne.

CHAPITRE IV.

COMBIEN que l'Automne ait iuste occasion d'estre triste, voyant que le Soleil

son pere l'abandonne pour aller faire vn long voyage en estrange pays: & que la terre sa mere, de dueil qu'elle en porte, a ses blonds cheueux tondus, sa braue perruque coupee, son vif teint terny, son beau visage flestry, & sa face riante changée en mine refrongnee: si est-ce qu'il y a bien du sujet en son endroit de se consoler, & de passer ioyeusement son temps auec son espoux Bacchus, ayãt par son amour enfanté le vin, qui resiouyt le cœur; & par l'aide de Pomone engendre force fruicts qui apportent tant de contentement.

Description allegorique de l'Automne contenãt sa tristesse, & sa resiouyssance.

L'Automne regne autant que le Soleil demeure à galoper par les trois premiers signes Meridionaux, la Balance, le Scorpion, & l'Archer: Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Septembre, Octobre & Nouembre entiers, & vne partie de Decembre. Il commence quand le Soleil entre au Trebuchet, & finit lors qu'il est arriué au Capricorne: Encore que nos Medecins ne lui baillent que deux mois de duree, assignans son commencement au leuer d'Arcture, enuiron le second iour de Septembre, & sa fin au coucher des Pleïades, le cinq ou sixiesme iour de Nouembre. Mais ie trouue meilleur de l'estendre, comme font les Astronomes, depuis l'Equinoxe Automnal, iusques au Solstice d'Hyuer. Or bien qu'en l'Equinoxe de l'Autõne les iours soient esgaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Hyuer ils decroissent peu à peu, à mesure que les nuicts croissent. Car en Septembre les iours ont douze heures, & les nuicts autant: mais en Octobre ils n'ont

Le regne de l'Automne.

Son cõmencement & sa fin.

La longueur des iours d'Automne.

plus qu'onze heures, & les nuicts treze: en Nouembre dix heures, les nuicts quatorze: en Decembre neuf heures, & les nuicts quinze. De sorte que nous recognoissons visiblement les iours accourcir, & les nuicts allōger, fait à fait que le Soleil descend d'vn signe plus haut, en vn plus bas. Entre les signes d'Automne la Balance est plus chaude que froide: le Scorpion est fort froid & sec: l'Archer est plus froid que sec. Le premier signe est nommé la Balance, pour ce que le Soleil tient alors en contrepoids les iours & les nuicts, & les rend égaux.

Les signes d'Automne.

La signification de la Balance.

Du Scorpion

Le second est appellé le Scorpion, par ce que l'air alors commence à se refroidir & à piquer, ainsi qu'vn Scorpion qui morfondāt la terre de son pas veneneux, la fait deuenir toute seche, cōme vne persōne empoisonnée.

De l'Archer.

Le troisiesme a le tiltre d'Archer, pour ce qu'il rend la saison morte, à coups de fleches que descochent les vents.

Bootes. Arcturus.

Au signe de la Balance, on remarque Bootes auec 22. estoilles, dont la principale est Arcturus:

Le temperamēt de l'automne.

L'Automne est froid en comparaison de l'Esté, & sec au regard de l'Hyuer. Car il tient le mitan entre l'Esté & l'Hyuer non seulemēt en ordre, mais aussi en tēperature. Comme il est moins chaud & sec que l'Esté, aussi est-il moins froid & humide que l'Hyuer. Par ce moyen il n'est pas absolumēt chaud, ny froid, ny sec, ny humide, attendu qu'il tient des quatre qualitez. Si n'est-il pas pourtant égalemēt temperé, comme le Printemps. Tant s'en faut

qu'il eſt en cela beaucoup different de luy, d'autant qu'il tire plus ſur le ſec, que ſur l'humide, & qu'il ne garde point touſiours vne moyenne tẽperature & égalité entre le chaud & le froid. Car nõ ſeulement on apperçoit en tout ſon cours vne grande inegalité & inconſtance, mais auſſi en vn meſme iour, on ſent tantoſt le chaud, tantoſt le froid dominer. Car à Midy il fait beaucoup plus chaud, qu'au ſoir & au matin. Ceſte inegale temperature & inconſtance eſt cauſe que l'Autonne eſt fort maladif, & qu'il engendre pareillemẽt des maladies inconſtantes & tres-dangereuſes. Car cõme il eſt inegal, auſſi produit-il des humeurs inegalemẽt tẽperées, & du tout deſreglées. Il retient la cholere au corps, & fait grand amas de melancholie, non pas tant de celle qui eſt ſimplement froide & ſeche, que de celle qu'on appelle bile noire, qui eſt cõme luy inegale en chaleur & froideur, & en laquelle la ſechereſſe ſurpaſſe l'humidité. De là vient qu'en Automne (cõme a bien remarqué Hippocrate) nous voyons regner beaucoup de maladies d'Eſté, & force fieures quartes & erratiques, enflures de rate, hydropiſies, phthiſies, ſtranguries, lienteries, dyſenteries, ſciatiques, ſquinancies, paſſions aſthmatiques, & iliaques, epilepſies, manies, & affections melancholiques. Car (comme declare Galien) pluſieurs maladies d'Eſté aduiennent en Automne, par ce que l'humeur bilieuſe qui dominoit en Eſté, durant ce tẽps-là eſt retenuë au corps, & repouſſée du dehors au dedãs par le froid. Les

Les effects de l'Automne.

Aph. 5. liu. 3

Les maladies d'Automne. Aph. 22, li. 3.

fiéures quartes s'engendrent ordinairemēt en Automne ou d'humeur atrabilaire, ou de sang melancholic qui abonde alors au corps. Les fiéures erratiques se font en Automne, à cause de l'inegalité de sa temperature. Et les tumeurs de rate, pour la superfluité de l'humeur atrabilaire ; & les hydropisies pour le vice de la rate. Les phthisies paroissent principalement en Automne, pour la froidure, secheresse, inegalité du temps, pour la malice des humeurs. Les strāguries pareillemēt prouiennent alors d'vn soudain & desordonné changement à la froidure, qui morfond la vescie, & fait tourner vers elle les humeurs acres qui auparauant s'euaporoient & s'euacuoient par les sueurs. Les liēteries aduiennent quand les viandes sont soudainement renduës toutes cruës, sans estre aucunemēt digerées, ou pour quelque excoriation en la superficie de l'estomac ou des intestins ; ou pour la debilité de la faculté retentrice dont celles-là sont faites d'humeurs mordicantes & subtiles, & celles cy procedent d'vne grande intemperie du vētricule & des boyaux. Or tous les deux se font principalement en Automne. Les sciatiques viennent de la malignité des humeurs, & de la froidure. Les squinances tirent leur origine des humeurs bilieuses qui tōbēt dans la gorge en Automne. Les courtes haleines dites en Grec *asthmata*, ont de coustume d'estre faites tant pour le mouuemēt des humeurs aux parties interieures, que pour la froidure. Les passions iliaques arriuent aussi en Autōne, quand les excremēs de la viande sont retenus au vē-

tre, pour quelque inflammatiõ des inteſtins. Car l'Automne froid & inegal ayãt receu force humeurs ſubtiles & mobiles de l'Eſté, les pouſſe au profond du corps. Or eſt il que les inteſtins ſont au fond du corps. Voila pourquoy il ne faut point trouuer eſtrãge s'ils ſont offenſez. Les epilepſies ſuruiennẽt à ceux qui de nature y ſont diſpoſez, pour la ſoudaine tranſmutation aux contraires. Car au milieu du iour la chaleur domine, & au ſoir & au matin la froideur. Or n'y a-il rien plus propre pour engendrer les accez epileptiques, qu'vne telle varieté. Les manies aduiẽnẽt pour la malignité des humeurs ſubtiles & bilieuſes: Et les melãcholies, à cauſe de l'humeur atrabilaire.

Aduis pour ſe preſeruer des maladies d'Automne

Pour euiter le danger de tomber malade en vne ſaiſon ſubiecte à tant de ſortes de maladies, il eſt expedient de ſe purger en Automne. Mais il ſe faut bien garder de prendre medecine à la volée, ſans l'ordõnãnce d'vn docte Medecin. Car premierement la purgation eſt dãgereuſe en l'Equinoxe, pour ce que le corps eſt eſmeu, & troublé alors par diuerſe mutation d'air. Puis il eſt neceſſaire de cognoiſtre exactement la qualité tant des humeurs peccantes au corps, que des medicamẽs propres pour les purger, & les meſurer iuſtemẽt ſelon les forces naturelles, & les exhiber à la plus commode façon, en temps oportun, quand la perſonne ſera bien preparee. Parquoy ceux qui ont leur ſanté en recommandation, craignans de prendre vn qui pro quo, doiuẽt paſſer par l'aduis d'vn ſçauant Medecin, qui aura eſgard à tout cela, ſans s'attendre à vn Apothicaire, qui n'y entend rien, dautant que ces

considerations là ne sont point de son gibier: & encore moins se doiuent ils purger de leur authorité seule, de peur de se precipiter eux-mesme en quelque maladie, pensans s'en garantir par ce moyen. Outreplus en Automne il se faut vestir dauantage qu'en Esté, de peur que le froid nouueau nuise: et principalement est besoin de se contregarder du froid au matin & au soir. C'est pourquoy il est bon au sortir du lit, & auant se coucher, de se presenter deuant vn feu fait de serment. Au reste il faut en Automne auoir grād soin de sa maniere de viure, à cause de l'inegalité & inconstance du tēps. Il est requis d'vser de viādes moderemēt chaudes & humides, & de s'abstenir de toutes sortes d'aliments melancholics. Il conuient vser de fruictages moderemēt, sans s'en saouler, pource qu'ils engendrent force cruditez & ventositez. Pourtant est meilleur de les confire auec succre, ou les faire cuire au feu. Toutefois les raisins & figues nouuelles prinses à l'entrée de table ne peuuent incommoder. Il n'est pas licite d'vser beaucoup d'espiceries, vray est que la canelle n'est pas mauuaise. En Automne il est conuenable de manger vn peu dauantage qu'en Esté, & moins boire, & plus pur. Le vin de Beaulne est bon alors, & celuy d'Orleans aussi. L'eau pure ne vaut rien à boire. Le coït frequēt est fort nuisible, principalement à l'entree de l'Automne, pource qu'il desseche extremement le corps, qui est desia assez desseché par l'ardeur precedente des iours Caniculaires.

Le regime propre en Automne.

Comment il se faut gouuerner en Hyuer.

CHAP. V.

CE n'est pas sans cause que l'Hyuer a tousiours les larmes à l'œil. Car il est si fort esloigné du Soleil son pere, qu'il ne peut pas estre eschauffé de ses rayons. C'est pourquoy il a le chef tellement morfondu, que l'humidité en découle de tous costez. Dauantage il ne se peut tenir de pleurer quand il voit sa mere * Vesta mener vn si grand dueil de la lõgue absence de *Titan son mary, qu'elle porte desia (comme si elle estoit vefue) * vn voile blanc empesé sur la teste, en lieu de sa belle coëffe fleuronnée de roses, & marquetée de boutons d'or esmaillé; & vne raquette blanche sur le front, en lieu de sa perruque blonde toute reluisante de diamans, & * vne robbe noire bordée tout à l'entour d'hermines, en lieu de son manteau bigarré, tout damassé de fleurs, & chamarré de rubis. Au surplus l'Hyuer par sa grande froidure, des eaux issuës de * ses pleurs en produit * le beau crystal, duquel les chemins sont tous pauez, mais de vergongne qu'il a de le voir petiller aux pieds, il se prend incõtinent apres*à pleurer, si bien qu'ẽ l'arrousant de ses larmes, il le change quant-&-quant en bourbier, & rend les chemins aussi ords, qu'il les auoit beaux & nets.

Description allegorique de l'Hyuer, contenant ses lamentations.

*La terre.

*Le Soleil.

*C. qu'elle est couuerte de neiges.

*C. que les vertes fueilles des arbres se mortifians deuiennẽt noiraftres.

*Des pluyes.

*La glace.

*C. à pleuuoir abondamment.

L'Hyuer regne durant que le Soleil acheue son cours dans les trois derniers signes Meridionaux: le Capricorne, le Verseau & les Pois-

Le regne d'Hyuer.

sons. De sorte que l'Hyuer aussi bien que les autres saisons, employe iustement trois mois à faire son quartier, Vne partie de Decembre, Ianuier & Feurier entiers, & vne partie de Mars. Toutesfois selõ noz anciens Medecins il a plus de quatre mois de durée. Car ils le fõt commencer le cinq ou sixiesme de Nouẽbre au coucher des Pleiades, & finir à l'Equinoxe. Mais ie m'arreste plustost à l'opiniõ des Astronomes, qui se reglans sur le mouuement du Prince des estoilles, assignẽt le cõmencement d'Hyuer au Solstice, quand le Soleil entre au Capricorne, & la fin à l'Equinoxe vernal, si tost qu'il est sur les termes d'entrer au Belier, pour s'auancer de plus en plus vers le Septentrion. Or combien qu'au Solstice d'Hyuer les iours soient les plus courts, & les nuicts les plus longues de l'année, si est-ce qu'aussi tost qu'il est passé, les iours commencent à croistre, & les nuicts à décroistre, iusques à l'Equinoxe du Printemps, où ils sont égaux. Car en Decembre les iours n'ont que neuf heures, & les nuicts quinze: mais en Ianuier les iours ont dix heures, & les nuicts n'ẽ ont plus que quatorze : en Feurier ils ont onze heures, & les nuicts treze: en Mars ils ont douze heures, & les nuicts autant. De sorte que nous recognoissons les iours agrandir, & les nuicts accourcir, à mesure que le Soleil monte d'vn signe plus bas, en vn plus haut.

La longueur des iours d'Hyuer.

Les signes d'Hyuer.

Entre les signes d'Hyuer, le Capricorne est beaucoup plus froid qu'humide : le Verseau tres-froid & tres-humide : les Poissons ont plus d'humidité que de froid.

Le premier signe d'Hyuer est nommé Capricorne, à cause que le Soleil commence à se hausser, & à sauter comme vn chéureul, qui broute toute la verdure qui est encore restée en la campaigne. Le Verseau & les Poissons signifiẽt l'humidité de la saison, pour les pluyes qui arriuent és mois de Ianuier & Feurier. La significa-tion du Ca-pricorne. Du Vers'eau & des Pois-sons.

Orion fait paroistre sa puissance au commencement de l'Hyuer, cõbien que les Astronomes parlent diuersement du temps de son leuer; à cause qu'il a 38. estoilles trois des plus grandes, & trente cinq plus petites, lesquelles n'apparoissent pas également, comme Pline le monstre au 27. & 28. chap. du 18. liu. Orion donne terreur aux nochers, pource que venant à se leuer, il esmeut les orages. C'est pourquoy quand on oyt les vents aspremẽt tempester, siffler & bruire, on accuse coustumierement Orion. Les François l'appellent le bourdon sainct Iacques. L'Orion.

Aux courts iours le Soleil arreste si peu autour de nostre hemisphere, & si est tant esloigné de nous, qu'il ne peut eschauffer & desseicher l'air, qui a esté durant les longues nuicts morfondu & humecté par les rayons de la Lune. C'est pourquoy l'Hyuer est naturellement froid & humide. Sa froideur bouche tellement les pores exterieurs du corps, que la chaleur naturelle retenuë & reserrée au dedans, en est beaucoup augmentée, & renduë plus vigoureuse, d'autant que la substance ne se peut pas aysément dissiper. De là vient qu'en Hyuer, on a plus grand appetit, & que la digestion se fait mieux en l'estomac, & la Le tempera-ment de l'Hyuer. Les effects de l'Hyuer.

ſanguification au foye, & la nourriture par tous les membres. Si eſt-ce pourtant qu'il ne laiſſe pas par ſa froide moiteur d'engendrer au corps abondance d'humeur phlegmatique, dont procedent beaucoup de maladies.

Les maladies d'Hyuer. Aph. 23. liu. 1.

Les propres maladies d'Hyuer, ſelon Hippocrate, ſont les pleureſies, & peripneumonies, pource que les inſtruments qui ſeruēt à la reſpiration ſont offenſez par le froid, d'autant que chacun pour bien couurir toutes les autres parties, en ſorte qu'elles ne ſentent point ou peu la froidure de l'air, mais perſonne ne peut viure ſans reſpirer l'air tel qu'il eſt. L'Hyuer par ſa froidure excite auſſi des deſtillations du cerueau par le nez, des rheumes, des toux, des douleurs de poictrine, de coſté, des lombes, des cephalalgies, des vertiges, & des apoplexies, quand la teſte eſt remplie de pituite.

Regime de viure pour ſe garantir des maladies d'Hyuer.

Pour ſe preſeruer de toutes ces maladies, durant l'Hyuer il faut faire bon feu en la maiſon, à fin de corriger la froidure de l'air: & ſe bien veſtir, à fin d'eſtre armé contre l'ennemy capital de nature, & ſur tout tenir chaudement ſa teſte, ſa poictrine & ſes pieds. Il conuient vſer de viandes chaudes & ſeches, à fin que la chaleur & ſiccité de l'aliment reſiſte à la froideur & humidité du temps. La chair ſalée, & la venaiſon eſt meilleure qu'en autre ſaiſon. Il vaut mieux manger du roſty que du boüilly. Le poyure, le gingembre, la muſcade, les cloux de girofles & autres ſemblables eſpiceries ſont vtiles: Auſſi ſont les herbes chaudes, comme l'hyſope, la ſaulge, les ails, les

oignons, les porreaux, la moustarde. Et d'autant qu'on dort plus longuement en Hyuer, & que le ventricule digere mieux les viandes, à cause de la chaleur naturelle qui est plus abondante, il est besoin de manger dauantage. Mais comme il est permis en Hyuer de manger beaucoup à chaque fois, & d'vser de viandes de grande nourriture : aussi n'est-il pas requis de faire tant de repas qu'en Esté, attendu que les iours sont plus courts. On doit aussi moins boire que manger, à raison de la longueur du sommeil, & de l'humidité du temps. Mais il faut boire plus pur. Le vin fort, vermeil & doux, est propre; comme est le vin de Gascogne, le vin muscadel, la Maluoisie. L'Hydromel vineux est profitable au matin, auec vne rostie. Outre-plus il est expedient de prẽdre exercice auant le repas, sans toutesfois se trop eschauffer. Et pour lors n'y a meilleur exercice que le jeu de paulme, par lequel non seulement toutes les parties du corps se remuënt également, ains l'esprit est aussi totalement resiouy & regaillardy. Il est loisible de dormir plus longuement, & d'embrasser par amour Dame Venus plus souuent qu'au parauant.

Hip. Aph. 15. du liu. 1.

Gal. sur l'Aph. 5. du liu. 1.



LE GOVVERNEMENT REQVIS EN TEMPS DE PESTE, POVR SE GARDER de sa tyrannie.

A MESSIEVRS LES PREVOT DES MARCHANDS, ET Escheuins de la ville de Paris.

MESSIEVRS,

Entre autres liures du Gouuernement de la Santé, que i'ay exposé au iour, il m'a semblé expedient de vous presenter cestuy-cy, qui enseigne la maniere de se preseruer de la peste, maladie autant à craindre, qu'elle est dangereuse, & aussi frequente en vostre ville, qu'en lieu du monde, pour la multitude de gens, qui y abordent de toutes parts. Car il appartient aux Magistrats & Consuls de cognoistre ce qui concerne le salut public, & de donner ordre que la communauté ne soit endommagée par la contagion des particu-

liers. A qui donc pourroy-ie mieux addresser le Reglement Politic requis durant vne constitution pestilente, qu'à vous qui estes administrateurs de la Police? A qui doy-ie plustost dedier le Gouuernement Medicinal estably pour la conseruation de la Republique, qu'à vous qui gouuernez la ville, où i'ay fait le cours de mes estudes en Medecine? C'est pourquoy ie desire demeurer pour iamais,

MESSIEVRS,

Vostre tres-humble seruiteur,
LA FRAMBOISIERE.



LE SEPTIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Des causes de la Peste.
CHAPITRE I.

La premiere cause de la peste.

LA Saincte Escriture tesmoigne que la peste est exprés enuoyée de Dieu sur la terre pour la punition des pecheurs: tellemēt qu'il ne faut point douter quand ceste cruelle maladie regne, que nostre Seigneur iustement courroucé, ne nous chastie de ses verges, pour auoir transgressé ses saincts Commandemens. Voilà la premiere cause de la pestilence.

Les secōdes causes.

Les secondes causes desquelles Dieu se sert pour executer sa Iustice sur les humains, sont deux, l'infection de l'air, & la putrefaction des humeurs au corps: dont celle-là est efficiente & formelle: & celle-cy materielle, & sans laquelle l'autre ne peut produire son effect.

Comme l'infection d'air procede d'enhaut.

Les causes de l'infection d'air sont superieures ou inferieures. Les superieures viennent des malignes & puantes exhalations, chaudes, seches & fuligineuses, esleuées de la terre en

la ſupréme region de l'air, leſquelles eſtant enflammees par les rayons du Soleil, ou par la chaleur prouenante du ſoudain mouuemẽt des orbes celeſtes, ou du feu elementaire, engendrent des cometes ardentes, eſtoilles courantes, chandelles, lampes, fallots, tiſons, dards, lances flamboyantes, chéures ſautelãtes, dragons volans, ſerpens de feu, & autres impreſſions de diuerſe figure, ſelon que la matiere s'eſtend en lõg & large, & qu'elle eſt époiſſe ou deliee, & que le feu qui s'eſt allumé dedans va pourſuiuant ſa paſture. Car apres la conſomption de ceſte matiere graſſe & viſqueuſe, il demeure vne fumee aduſte, ſulphuree, puante au poſſible, qui s'eſpand çà & là, & vient en bas contaminer l'air qui nous enuironne, & y apporter vn ſeminaire de peſtilence.

D'embas.

Les cauſes inferieures prouiennent des vapeurs putrides de qualité chaude & humide, eſleuees en temps d'Eſté par vne exceſſiue chaleur du Soleil, des eaux boueuſes & dormantes, mareſcages, lacs, eſtangs bourbeux, fanges retenues, latrines, cloaques, trous puans : ou bien d'vne multitude de corps morts non inhumez, ny enſeuelis en la terre, comme d'hommes, cheuaux & autres, produiſans vne euaporation charongneuſe & puante, ce qui aduient ſouuent apres des batailles & maſſacres: ou d'vne quantité de gens periz par naufrage, puis iettez par les flots de la mer au riuage, demeurans là ſans eſtre enterrez: ou bien des expirations infectes ſorties par vn tremblemẽt de terre des entrailles d'i-

celle, y ayans esté longuement enfermees, retenues & croupies, ou pour auoir descouuert quelque cauerne fetide, ou desbouché quelque puys qui auoit esté longuemẽt bousché, duquel peut sortir vn air si fetide (d'auoir esté fort long temps estouffé & enfermé) qu'il peut incontinent infecter celuy qui est circõuoisin, & consequemment causer la peste: ou pour auoir ouuert des coffres fermez par l'espace de plusieurs centaines d'ans, esquels les hardes se sont du tout putrefiees & gastees, comme on lit aux histoires Romaines des soldats d'Antonius, qui volerent le temple d'Apollon en Seleucie.

L'air pareillement s'altere, & se dispose à pourriture & corruptiõ, quand les saisons de l'annee ne gardent point leurs constitutions & temperatures naturelles, principalement quãd l'Hyuer n'est quasi point froid, & l'Esté est fort chaud, & presque toute l'annee humide, pluuieuse & australe, le vent ne soufflant sinon du Midy, & encore si doucement qu'à peine le sent-on. Car l'air est d'autant plus corruptible qu'il est chaud & humide, pource que la chaleur outre nature est la cause efficiẽte, & l'humidité, la matiere de la putrefaction, comme dit Galien au troisiesme com. sur le 3. liure des Epid.

Cõme l'infection d'air est portee d'vn lieu à autre.

Or les exhalations & vapeurs pourries n'infectent pas seulemẽt l'air aux lieux d'où elles sont issues & procedees, mais aussi sont soufflees, poussees & transportees par les vents d'vn pays en autre. Souuent aussi la pestilence est de main en main communiquee des

vns aux autres par contagion, voire en pays estrange par visitation, ou peregrination lointaine : C'est pourquoy nous voyons la peste courir tantost çà, tantost là, & estre quelque temps en vne cõtree, & quelque temps apres en vne autre: d'autant que l'air est assez souuent infecté en quelque certaine partie sienne, mais il ne l'est iamais totalement par toute sa substance.

Voilà comme l'air ambient alteré & enuenimé, à raison des anathmiases putrides procedantes tant d'enhaut que d'embas meslees parmy, se fourrant insensiblement dedans le corps humain, par l'inspiration qui se fait aux parties pectorales par la bouche & les narines, & par la transpiration qui se fait par les pores, est la principale cause generatiue de la peste. Comme l'infection d'air engendre la peste.

L'autre cause, sans laquelle la premiere ne peut agir, est la disposition du corps. Car cõme dit Galien au chapitre sixiesme du premier liure des diff. des fiéures, nulle cause ne peut produire son effect, si le patient n'est disposé à la receuoir. Partant l'air corrompu ne peut engendrer la peste au corps, s'il n'y trouue & rencontre dedans vne matiere susceptible, idoine & propre pour s'y loger. Autrement durant vn temps pestilent, toutes personnes indifferemment prendroient la peste. Comme la dispositiõ du corps est requise à la generatiõ de la peste.

Or le corps (dit Galien) est disposé & subiect à estre du premier coup attrapé de la contagion, en vne constitution pestilente, quand il est Plethoric, cacochyme & perittomatic, c'est à dire replet, plein de mauuaises hu- Quand le corps est disposé à prẽdre la peste.

meurs, & chargé de superfluitez, & outre ce abondant en cruditez, ayãt les pores bouchez & oppilez: de sorte que les humeurs sont estouffees au dedans, faute d'estre euantees, & les vapeurs fuligineuses retenues. Ce qui aduient ordinairement à ceux qui viuent en oisiueté, & qui sont addonnez à gourmandise & yurognerie, & qui exercent l'acte venerien sans discretion & mesure, & à ceux qui ont les humeurs corrompues, pour auoir vsé de mauuaises viandes, & de mauuais breuuages, & auoir esté par trop passionez de crainte, de frayeur, apprehension, de cholere, fascherie, ennuys, dueil, tristesse, angoisse, & autres pareilles perturbations d'esprit, qui troublent & gastent le sang, & le rendent subiect à pourriture & venenosité.

Pourquoy la corruptiõ de l'air, & la preparation du corps cõcurrent necessairemẽt à la generation de la peste.

Or combien que Galien ayt dit en passant au ch. 5. du liu. 6. des lieux affectez, qu'il se peut engendrer au corps des animaux, vne si grande corruption, qu'elle pourroit egaler en malignité la force & qualité d'vn poison, si ne faut-il inferer pourtant & croire (comme aucuns font par trop legerement) que la seule putrefaction des humeurs puisse causer la peste au corps. Car comme la poudre à canon qui est vne matiere entre toutes la plus susceptible du feu ne peut brusler, & produire son effect violent sans l'attouchement de l'essence du feu, ainsi les humeurs putrefiees au corps ne peuuent seules exciter la peste, sans la contagion de l'air pestiferé introduit premierement au corps. Que si la peste pouuoit de la seule diaphthore & pourriture des

humeurs sans l'introduction de l'air corrompu s'engendrer au corps, elle seroit vne maladie Sporadique, & non Epidemique. Car le different de l'vne à l'autre gist principalement en ce, que celle-cy est engendree d'vne cause commune, comme est l'air: & celle-là du vice des humeurs, prouenant de la mauuaise maniere de viure d'vn chacun en particulier, selon la doctrine d'Hippocrate, conforme à la verité, la raison & l'experience. Parquoy ie conclud que la corruption de l'air, & la putrefaction des humeurs, sont toutes deux necessaires pour engendrer la peste.

Des moyens de se preseruer de la peste.

Chap. II.

C'Est vne maxime en Medecine, qu'il faut oster la cause, deuant qu'on puisse oster le mal qui procede d'icelle. Parquoy si tost que nous voyõs que la peste commence à rauager la campaigne, & faire bresche à la ville, le premier & plus asseuré moyen que nous ayons, pour resister vaillamment aux assauts de ce cruel ennemy du genre humain, c'est de nous addresser à Dieu: Le suppliant bien hũblement pour l'amour de son fils Iesus Christ nostre Seigneur, qu'il luy plaise nous pardõner nos fautes, & nous faire la grace de nous receuoir en sa protection & sauuegarde, & nous garantir de ceste dangereuse maladie, afin que nous ne soyons delaissez de nostre

Le premier moyen pour s'exempter de la peste.

pasteur, abandonnez de nos parens & amis, & sequestrez du troupeau des Chrestiens, comme ouailles contagieuses & dommageables à la societé humaine. Et pour appaiser l'ire de Dieu iustement courroucé contre nous, il est besoin de faire penitence de nos pechez, & d'amender nostre vie. Car tandis que nous serons si peu craignans Dieu, & que nous violerons à tous propos sa saincte Loy, il ne cessera point de nous chastier de ses verges, & n'entrera point en reconciliation auec nous, si preallablement ne sommes conuertis à luy, & ne faut point esperer ny attendre aucun secours de l'art de Medecine, iusques à tant que chacun fera bien son deuoir.

Les seconds moyens preseruatifs de la peste.

Mais apres auoir pensé à nostre conscience, & mis nostre ame en bõ estat, il faut auoir recours aux remedes naturels que Dieu a ordõné pour la conseruation de nostre santé corporelle, & la preseruation de ceste pernicieuse maladie, lesquels tendent tous à deux buts, à sçauoir à corriger l'air infecté, & à rendre le corps bien disposé, pour se pouuoir defendre contre son ennemy : d'autant qu'il faut tousiours tascher d'affoiblir la cause agente, & de fortifier le corps patient, afin qu'il puisse tellement resister que l'action soit nulle.

Nos bons Peres anciens ont compris la precaution de la peste en trois mots, *citò*, *longè*, *tardè*, par lesquels ils veulent aduertir, quand on voit la peste venir, de tost partir, biẽ loing fuyr, & tard reuenir.

Mais quand on ne peut euiter l'air infecté, il

faut aduiser de le rectifier par feux de bois sec, par arrousemens odoriferans, parfums aromatics, & autres pareils moyens.

Pour s'exempter de la contagion, il est necessaire aussi (comme maintient Galien) que le corps soit bien temperé, net, sans humeurs superflues, & qu'il n'ayt les conduits interieurs oppilez, ny les pores du cuir bouchez, afin qu'il reçoiue librement la transpiration de l'air ambient. Et pour l'auoir tel, on doit viure sobrement & vser d'exercice moderé. Et si est expedient de tirer du sang, quand il est par trop abondant au corps. Et si quelque mauuaise humeur y domine, il est besoin de l'euacuer par remedes purgatifs, ou par diuretics, ou par sudorifics. Et s'il y a obstruction, il la faut oster tant par alimens que medicamens aperitifs & detersifs. Et outre ce est requis d'vser d'antidotes, pour corroborer le cœur, & les autres parties nobles, à fin de mieux combattre à l'encontre de l'air pestilent. Les plus vulgaires, & les meilleurs sont la theriaque, & le mithridat, desquels on prẽdra le poix de demy escu ou enuiron, deux ou trois fois la sepmaine à ieun, quatre heures deuant manger, auec vne gorgee de vin, & vn petit d'eau rose parmy. On peut aussi faire vne opiate composee de theriaque, mithridat, conserue de melisse, de roses, de fleurs de violettes, de nenuphar, de buglose, de bourrache, escorce de citrons, meslez en pareille portion auec syrop de limons, pour en prendre le poix d'vn escu ou enuion, trois ou quatre heures deuant le repas au matin. Tous les

anciens ont aussi beaucoup loué non seulement contre la peste, mais aussi contre toute sorte de venin, vne noix, deux figues, quinze ou vingt feüilles de ruë, & vn grain de sel, pilez & meslez ensemble, & prins tous les iours deuant desieuner. La vinette confite en bon vinaigre est fort excellente, principalement en temps chaud, de laquelle on prendra deux ou trois feüilles en les maschant long temps en la bouche auãt les aualler, non seulemẽt le matin, mais aussi à toutes heures quãd on va par la ville. On pourra aussi allant par la ville, porter en la main dans vne boite pertuisee vne esponge trempee en vinaigre & eau rose, pour la sentir souuent au nez, ou bien vn mouchoir mouillé en la mesme liqueur. Aucuns y adioustent de la canelle, ou cloux de girofle. Quelques vns portent branches de rosmarin, autres d'absynthe, autres de melisse, autres de saulge, l'odeur desquelles corrige aucunement l'air, & conforte les parties nobles.

Vn citron lardé de canelle, ou cloux de giroffle, est encore meilleur pour le mesme effect. Il y en a qui portent pommes de senteurs, composees de styrax, calamite, benjoin, ladanum, myrrhe, bois d'aloës, roses, musc, ciuette, ambre gris, camphre, & semblables, qui ne sont toutesfois guere bonnes à ceux qui sont subiects aux defluxions, ny aux femmes subiectes à suffocation de matrice. On tiendra aussi en la bouche, allant en lieux dãgereux racine d'angelique, ou de valeriane, ou d'aulnee, ou de canelle, ou de l'escorce de citrons.

citrons. Quelques vns ont attribué grande vertu contre la peste, à certaines pierres precieuses, comme au ruby, au saphyr, à l'esmeraude & hyacinte, principalement quand on les porte à nud sur la chair, soit au doigt, ou à l'endroit du cœur. Mais quant à l'arsenic & autre poison qu'aucuns conseillent de porter à l'endroit du cœur, ie ne le puis aucunement approuuer.

Or d'autant que tous les remedes preseruatifs de la maladie contagieuse doiuent estre appropriez à la complexion, à l'aage, à la saison & au lieu; pour en vser salubrement, il est besoin d'auoir l'aduis de son Medecin. Car si on pensoit indifferemment vser de mesmes remedes, & en mesme quantité, en mesme façon, en tout temps, on se tromperoit bien lourdement: parce que si on faut seulement en quelque circonstance, & qu'on prenne vn qui pro quo, en lieu de conseruer sa santé, on se met en danger de tomber malade tous à faict. Partant la medecine ne peut estre seurement ordonnée, ny deüement prescripte, sinon par ceux qui cognoissent l'art, & qui sçauent donner valable raison de ce qu'ils font.

Comment le Magistrat se doit gouuerner tandis que la peste regne.

Chap. III.

Le Gouuerneur de la Republique en téps de peste doit faire commandement que — *Le deuoir du Magistrat.*

touchant la Police de la ville.

les rues soient bien pauees, afin que les eaux bourbeuses & ordures qu'on iette
1. hors des maisons, ne croupissent par les chemins, & que chacun face nettoyer à l'endroit de son logis, & que le tombereau passe tous les iours par les ruës & places publiques, pour porter la boüe & autres immondices bien loing hors de la ville.

2. Il faut qu'il face visiter par gens de bien à ce deputez le bled, la chair, le poisson, le vin, les fruicts, herbes & autres viures qu'on vend en la ville, & qu'il defende toute viande gastee & corrompue nuisible au corps humain, & qu'il chastie rigoureusement tous ceux qui seront trouuez en faute.

3. Il est requis qu'il face tuer les chats & les chiens vagabonds, & les porter bien loing hors de la ville, & les enterrer, afin de n'infecter l'air qui est autour d'icelle. Et qu'il ne permette point de nourrir aux maisons, pourceaux, oysons, ny autres animaux immondes.

4 Il est expedient qu'il face trauailler les pauures forts & robustes de corps, pour les occuper, afin qu'ils n'aillent plus mendier: & qu'il tienne la main que chacun selon sa puissance ayde à viure ceux qui ne peuuent gaigner leur vie, comme vieilles gens, petits enfans, estropiats & malades, sans qu'aucunement il leur soit loisible pendant la contagion d'aller demander l'aumosne par la ville, sur peine de punition corporelle.

5 Il faut qu'il face defense à tous reuendeurs

& reuenderesses de porter par la ville, ou aux marchez & lieux publics aucūs habillemens, toilles, draps, pannes, ou autres hardes, pour les vendre : & aux frippiers d'achepter aucunes choses qui sortent des maisons infectees : de transporter desdites maisons aucuns meubles, que premierement ils ne soient bien éuentez & nettoyez.

Qu'il face defense sur peine de punition corporelle à tous ceux qui se sentent malades 6.
de peste, ou qui communiquent auec eux, ou qui hantent és maisons suspectes, de se trouuer aux assemblees ou lieux publics.

Qu'il commande expressément à tous ceux 7.
qui sçauront où il y aura quelques malades pestiferez, d'en aduertir incontinent la Police pour les faire penser par ceux qui seront deputez, ou en leurs maisons, s'ils veulent & ont le moyen d'y demeurer, ou pour les faire transporter aux lieux à ce destinez, pour estre pensez comme les autres.

Il est besoin és villes & bourgs où il n'y a 8.
point d'Hospitaux destinez pour loger les pestiferez, de faire bastir plusieurs cabanes auec bois & pallissade situees en lieu le plus conuenable & exposé au meilleur air, assez distantes l'vne de l'autre, tant pour euiter la contagion, que pour la brusler sans danger d'endommager les autres, apres la mort de ceux qui y auront esté logez. Les frais desquels bastimens se pourront reprendre sur les biens de ceux qui les auront occupez, s'ils ont moien : si non, faudra faire cela aux despens de la communauté.

9. Il faudra que Messieurs de la Police, choisissent quelque lieu prés de ces logettes, pour faire enterrer tous ceux qui mourront : & qu'ils commandent qu'on les mette bien auant en terre.

10. Il est expedient qu'ils facent faire (quand l'air est corrompu) par les ruës & carrefours de la ville, tous les soirs des brandons de feu de genéure, de genest, de laurier, & autre bois sec, non pourry ny puant, comme de chesne, cherme & autres pareils. On y pourra mettre parmy du rosmarin, de la saulge, & autres herbes, fleurs, graines, semences, & racines seches & odorantes, ainsi que fit autresfois Hippocrate en Athenes, pour y faire cesser la peste.

11. D'autant qu'il est impossible de prescrire remedes en certaine quantité propres à toute sorte de peste, à toutes personnes, & en tout temps, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer exterieurement, il est necessaire qu'il y ayt vn ou deux medecins, gens de bien, craignans Dieu, sçauans & experimentés, lesquels seront gagez de la ville pour aller visiter les pestiferez, ou du moins pour aller deux ou trois fois le iour en vn certain lieu designé entendre le recit des ministres & gardes des malades, pour leur ordonner tant par escrits que verbalement, remedes conuenables selon la grandeur & espece du mal, l'aage, force & temperament de chacun patient, sans negliger les autres circonstances, ausquelles faut que les Medecins ayent tousiours esgard, pour selon icelles se regler, prin-

cipalement quand il eſt queſtion d'ordonner Medecine laxatiue, alteratiue, ou confortatiue. Car la raiſon & l'experience monſtrent euidemment qu'il faut diuerſifier les remedes ſelon la diuerſité tant des malades, que des maladies.

Il eſt neceſſaire auſſi d'auoir des Chirurgiẽs & Apothicaires bien experimentez en leurs arts, qui ſeront pareillement ſalariez du public, pour mettre en execution ce que les Medecins conſeilleront, & non pas pour entreprendre de ſaigner, ou bailler medecine ſans l'aduis des Medecins. Car la plus grande part de telles maladies ſont ſi chatouilleuſes, qu'õ ne peut tant ſoit peu faillir, ſans mettre les malades en danger de mort.

Il eſt beſoin auſſi que leſdits Apothicaires ſoient garnis de bonnes drogues, & principalement de remedes qui ſont bons contre la peſte, comme de theriaque, mithridat, eaux theriacales, conſerues, electuaires, pouldres, ſyrops, eaux cordiales, d'onguens, emplaſtres, & autres medicamens tant ſimples que compoſez, ſoit pour prendre dedans le corps, ſoit pour appliquer par dehors.

On doit chaſtier rigoureuſement tous ceux de quelque qualité qu'ils ſoient, qui faudront à leur charge, ou qui feront quelque inſolence, & tort aux malades, ou à ceux qui les ſeruiront.

Comment chacun se doit gouuerner en particulier, durant vne constitution pestilente.

CHAP. IIII.

Regime de viure propre à chacun, en téps de peste

POVR se preseruer de la peste, ce n'est pas assez de sçauoir ce qui concerne la Police de la ville en general : mais il faut aussi que chacun en particulier ayt soin de ce qu'il doit faire à l'endroit de sa personne.

De l'election de l'air.

Dautant que l'air chaud & humide est plus subject à putrefaction, on doit en temps de peste souhaitter de viure en vn air froid & sec, bien qu'il soit besoin quelquesfois d'eschauffer, & quelquesfois d'humecter l'air des châbres, ayant esgard à la complexion, à l'aage, à la region, à la saison, & autres circonstances, lesquelles ie laisse à la discretion & prudence des Medecins presens. En temps chaud, il est bon de raffraichir la chambre auec vinaigre & eau rose, & d'y asperger des fueilles de vigne, rameaux de chesne & de saux, roses, violes, fleurs de nenuphar, & autres semblables cueillies apres Soleil leué, & en lieu non infecté : Et d'y tenir des fruicts de bonne odeur, comme pommes, poires, coings, citrons, oranges. En temps froid, il faut faire bon feu en la chambre, & la perfumer auec encens, vernix, benioin, grains de laurier & de geneure, oyselets de cypres: Et y semer du rosmarin, du thym, de la marjolaine, saulge, absynthe, menthe, ruë, moyennant qu'on puisse sans s'offenser, souffrir leur odeur. Le plus

ſeur eſt de faire ſa demeurance és lieux hauts, où l'air eſt touſiours moins ſubiect à infectiõ. Et ne faut ouurir les feneſtres de la maiſon, que le Soleil ne ſoit leué, ny les laiſſer ouuertes apres le Soleil couché. Au matin on doit ouurir celles qui ſont tournees vers l'Orient, & apres Midy celles qui ſont expoſees au Septentrion, ou à l'Occident: & tenir cloſes celles de Midy, parce que le vent qui ſouffle de ce coſté là, eſt de ſa nature peſtilentiel. Il ne fait guere bon demeurer és lieux eſtroits où le Soleil ne donne iamais, ny és lieux qui ne peuuent receuoir de vent. Il faut auſſi euiter les raions de la Lune, & l'air de la nuict, & faire honneur au Soleil en temps nebuleux & obſcur. Et ne faut, s'il eſt poſſible, ſe pourmener par la ville és endroits où pluſieurs perſonnes ſont mortes, ny hanter les lieux publics.

Il ſe faut nourrir de bonnes viandes & aiſees à digerer. Il n'eſt pas bon de ieuſner, ny de trop boire ou mãger. On ſe trouue mieux de s'oſter de table auec quelque peu d'appetit. L'heure de prendre ſa refectiõ eſt quand l'appetit eſt venu, apres que la digeſtion eſt faite. Il eſt bon de deſieuner auparauant que ſortir du logis, principalement de prendre du vin, lequel a grande vertu contre le mauuais air. La diuerſité de viandes en vn meſme repas n'eſt pas bonne. Que le pain ſoit de bõ grain, non eſchauffé, ny aucunemẽt gaſté, qu'il ſoit quelque peu ſalé, mediocrement leué, cuict d'vn iour ou deux, en lieu nõ ſuſpect de mauuais air. Le veau, le mouton, les chappons, les poullets ſont bons bouillis auec ozeille, ci- Du manger, & du boire

choree, endiue, foulcy, buglose, bourrache, verius, & vn petit de saffran. Les perdrix, pigeons, aloüettes, léuraux, lapreaux, & semblables sont bons rostis, auec saulce de vinaigre simple ou rosat, verius, ius d'ozeille, de citrons, ou d'oranges. Le poisson nourry en belle eau courâte, sablonneuse ou pierreuse, rosti ou boüilly auec saulce de vinaigre, verius, ius de citrons ou d'oranges, n'est point mauuais à ceux qui l'ayment. La chair trop vieille tuee, & le poisson trop gardé, ou nourry en eau limoneuse, & toutes autres viandes qui se corrompent aisément dans l'estomac, sont fort dangereuses. Le vin poussé, trouble, esuenté, ou autrement corrompu est dangereux. L'eau de marets, trouble ou infecte, ne vaut rien, ny à boire, ny à faire le pain. Le bon vin & les bonnes viandes prinses moderément, engendrent bonnes humeurs, lesquels ne reçoiuēt pas si facilement la contagion. Le vinaigre est fort salubre en tēps de peste, auquel on peut adiouster canelle, cloux de giroffle, eau rose, & autres choses semblables. Le verius est bon aussi. Les pruneaux bien cuits & succrez, les prunes de Damas bien meures, & les cerises en leur saison, prinses en petite quantité à l'entree du repas, ne sont nuisibles. Les pommes de Capendu, & les bonnes poires cuites, assaisonnees auec succre & pouldre de canelle, ou anis confit, à l'issue de table sont bonnes. Les citrons & oranges en salade, auec eau rose & succre sont salubres. Aussi sont les capres bien dessalees.

De l'exercice.

Il est expedient de prendre exercice mode-

ré au matin & au vespre auant le repas, en lieu non suspect de mauuais air. Car l'exercice mediocre resueille la chaleur naturelle, & fortifie tellement les membres, que les functions naturelles, vitales & animales en sont rendues plus vigoureuses. Mais il se faut bien donner garde de s'eschauffer excessiuement en s'exerçant.

Le dormir doit estre mediocre, & le veiller aussi. Car le trop dormir engendre superfluité d'humeurs. Et le trop veiller desseche la personne, multiplie la cholere, & dõne mauuaise couleur. C'est signe d'auoir assez dormy, quãd on sent à son resueil la teste legere, & les sens bien esueillez. Du dormir & veiller.

On doit procurer le benefice de ventre pour le moins vne fois le iour. Quand on est constipé, il est bon de prendre quelque boüillon laxatif, ou quelque autre remede par l'aduis de son Medecin. Il ne faut point retenir son vrine, ny autre superfluité. Il est bon le matin de bien moucher & cracher. Et si on a quelque fistule ou autre vlcere, la nettoyer. Il se faut bien garder en temps de peste, d'estre excessif au jeu d'amour, ny d'entrer en sa iouïssance que premierement la digestion ne soit faite, & que nature n'y incite. De l'euacuation des excremens.

Au reste il faut viure ioyeusement, & se recréer honnestement chacun selon son estat, sans se melancholier, sans se courroucer, sans aucunement se passionner, & sur tout sans auoir crainte ny apprehension de la peste, & ne se point tourmenter l'esprit à profondes meditations, ny à fortes imaginations. Des accidés de l'ame.

Comment ceux qui conuersent auec les pestiferez se doiuent gouuerner, pour se garantir de la contagion.

CHAP. V.

Dequoy les assistans des pestiferez se doiuent garder.

CEVX qui hantent auec les pestiferez, ou parmy les gens suspects, se doiuent soigneusement garder de prendre leurs haleines, de sentir ou receuoir l'odeur de leur sueur,
1. vrine, vomissement, la bouë de leurs aposte-
2. mes, ou d'autre chose issante de leurs corps;
3. de manger ou boire leur demeurant: de vestir
4. leurs accoustrements, de dormir en leurs licts:
5. & de se mettre entre le feu & le lict des mala-
6. des. Ceux qui ont de la galle, des vieilles fistu-
7. les, ou des autres vlceres, ne les doiuent dessecher, ains plustost les prouoquer à couler, à fin que nature aye quelque chemin pour se descharger. Pour mesme raison, plusieurs se sont bien trouuez des cauteres, qu'ils s'estoient faict appliquer, aucuns és bras, autres és iambes.

Comment ceux qui entreprennent d'airier les maisons infectées, se doiuent gouuerner en leur charge.

CHAP. VI.

Le deuoir des airieurs des maisons infectées.

IL est besoin que ceux qui entreprendront de nettoyer les maisons infectées, en pre-
1. mier lieu soient gens de bien, à fin qu'ils s'ac-

quittent de leur deuoir selon leur conscience, & qu'ils ne facent point de tort là où ils iront.

Qu'ils tiennent ouuertes le long du iour toutes les fenestres des chambres infectées, hors-mis du costé où il y a de la contagion, à fin de donner issuë au mauuais air, & entrée au bon. 2.

Qu'ils facent tous les iours soir & matin des brandons de feu de bois aromatic & gommeux, comme de genéure, de genest, de laurier, de sapin, ou autre bois sec enduit de gomme de pin, terebenthine, encens, oliban, & huile de nard, non seulement au fouyer, mais aussi au lieu des chambres, & en la court de la maison infectée, se donnant bien garde de l'endommager. 3.

Qu'ils facent chauffer bien chauds des carreaux de grez, lesquels ils esteindront auec du vinaigre & eau rose par les chambres, & principalement aupres des licts où les malades auront esté: & qu'ils facent par tout le logis des parfums auec encens, vernix, oyselets de cypres, du bois de genéure, & autres choses odoriferantes. Sera bon aussi de tirer des arquebusades dans les maisons infectées, & à l'entour d'icelles, se donnant bien garde du feu. 4.

Qu'ils mettent en la lexiue le linge, & tout ce qui peut estre mis dedans sans estre endommagé, puis apres qu'ils le lauent bien en belle eau courante. 5.

Qu'ils portent les habillements de drap tant de laine que de soye, les tapisseries, les licts, couuertures, ciels & custodes, aux galeries, greniers, courts ou jardins, où ils pourront 6.

eſtre bien eſuentez, en les ſecoüant & battant de verges ou houſſines deux ou trois fois le iour, quelque bonne eſpace de temps. Car le vent principalement Septentrional, l'air libre & le Soleil, ſont fort propres pour diſſiper la corruptiō & venenoſité des choſes infectées.

7. Il faudra pareillement porter les papiers, lettres & liures en quelque galerie, grenier ou ſalle ouuerte de tous coſtez, là où ils ſeront ſecoüez, remuez & feüilletez, vne ou deux fois le iour, & ce par pluſieurs iours. Les bahuz ſeront auſſi portez au vent ouuerts, & ſeront ſouuent frappez de houſſines & eſpouſettes.

8. Les autres meubles comme chalits, coffres de bois, tables, chaires, bancs, eſcabeaux & armoires, ſeront remuez hors de leurs places, bien nettoyez tout à l'entour, tant dedans que dehors, puis bien lauez auec forte lexiue, en laquelle on aura fait boüillir bajes de laurier & de genéure, ſaulge, roſmarin, origan, rue, vinaigre & autres choſes ſēblables, & fait eſteindre de la chaux viue. Il ſera bon auſſi d'en lauer les parois, & les planchers des chambres. Et ſi elles ſont nattées, le plus ſeur eſt d'oſter la natte & la bruſler. Si dauãture il y a des troux aux murailles, il les faudra boucher auec du plaſtre.



LE GOVVERNEMENT DES PERSONNES SVBIECTES A QVELQVE MALADIE particuliere.

A MONSIEVR LE VICOMTE DE CRAMAILLE, SEIGNEVR de sainct Soupplex, Vaudesaincourt, Mouromuilliers, Marcelot, Sainct Pierre aux Arnes,&c. Conseiller du Roy, Gentil-homme ordinaire de sa maison, Bailly de Vermandois.



ONSIEVR,

Apres auoir descrit le regime conseruatif de santé, il m'a pris enuie pour combler mon œuure, d'y adiouster encore le regime preseruatif des maladies, qui ont accoustumé d'assaillir par fois les personnes. Deux choses m'ont conuié à vous en faire la dedicace; l'vne que ie ne voulois pas (pour le rang que

vous tenez en ceste prouince) eclypser en mes escrits la splendeur de vostre nom; l'autre que ie ne vous pouuois tesmoigner par preuue plus signalée l'affection que ie porte à vostre seruice, qu'en mettant les armes au poing, pour vous defendre contre les ennemis iurez de Nature. Vne infinité de gens qui courent tous les iours fortune d'estre attaquez par ces cruels tyrans, vous auront beaucoup d'obligation, d'auoir obtenu en vostre faueur les sauuegardes, que ie leur ay donné, pour les en exempter. Prenez donc en gré ce present que ie vous offre, pour vous faire paroistre par effets, que ie suis,

MONSIEVR,

Vostre tres-humble & tres-affectionné seruiteur, LA FRAMBOISIERE.



LE HVICTIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment ceux qui sont subiects à la migraine se doiuent gouuerner.

CHAPITRE I.

LA migraine est ordinairement causée de vapeurs mordicantes, esleuées des hypochondres à la teste, lesquelles pressent & piquent ore le pericrane, ore les meninges du cerueau. Ces vapeurs procedent du sang eschauffé, agité & troublé, pour auoir beu du vin fort en quantité, ou mangé des viandes extremement chaudes, ou trop longuement ieusné, ou demeuré long temps au Soleil, ou prins quelque violent exercice, ou trauaillé excessiuement l'esprit, ou pour s'estre choleré & passionné outre mesure, ou pour quelque autre pareille occasion. Ceux qui ont l'habitude de tout le corps rare, & la teste debile, à force de veiller,

Cause de la migraine.

Pourquoy on y est subiect.

d'estudier & de s'employer aux affaires serieuses, sont subiects à la migraine; d'autant qu'ils ont la teste disposée à receuoir les fumées d'embas, & le corps prompt à leur faire passage, de sorte que le cerueau en est facilement remply, si tost qu'il se commet quelque faute en la maniere de viure. Or pource que l'art ne peut pas aysément corriger les vices de nature, il est bien difficile d'arracher tellement le mal (principalement quand il est hereditaire, ou ja enraciné de long temps) qu'il ne puisse plus retourner. Mais pour le moins faut-il donner ordre qu'il ne tourmente pas si fort, ny si souuent.

Pourquoy elle est difficile à guarir.

Regime de viure propre pour la precaution.

Pour ce faire il est necessaire d'euiter tout ce qui eschauffe immoderément le sang; & tout ce qui peut enuoyer à la teste abondance de vapeurs acres, comme le vin fort, les ails, les oignons, les raues, la moustarde & leurs semblables; & faut inuiolablement obseruer vne maniere de viure raffraichissante.

Remedes preseruatifs.

Il est bon quand on recognoistra y auoir plenitude au corps, de tirer du sang de la cephalique, pour raffraichir la masse sanguinaire trop chaude, & empescher par ce moyen la generation des fumées, qui ont de coustume de monter à la teste. Pareillement de purger par interualle la cholere meslée parmy le sang, auec des benings cholagogues. Et pour destourner la bile par bas, & la retirer arriere de la partie dolente, les clysteres refrigeratifs, où il y entre des medicamens propres à purger l'humeur bilieuse sont conuenables. Il est expedient aussi d'appliquer par fois des vētouses

aux espaules, & de faire des frictions tous les matins. Apres auoir euacué le corps, il faut venir aux topics propres à la migraine, qui soient aucunement refrigeratifs & restraintifs, pour reprimer les vapeurs chaudes, & fortifier la teste. Mais pour vser de tous ces remedes comme il appartiẽt, il est besoin de passer par l'aduis de quelque docte Medecin.

Comment ceux qui sont subiects au mal caduc se doiuent gouuerner.

Chap. II.

L'Epilepsie procede d'abõdance d'humeur phlegmatique, corrompuë, qui rẽplit à coup les ventricules anterieurs du cerueau. Car le cerueau chargé de la quantité, & aiguillonné de la qualité maligne de ceste humeur, se reserre en soy-mesme, & se choque, ne plus ne moins qu'en esternuant, à fin de pousser dehors tout ce qui luy est nuisible : & comme il est reserré, il tire à soy les nerfs & les muscles, tellement qu'on tombe soudainement par terre. Delà vient qu'on l'appelle maladie caduque. Aucuns la nommẽt le haut mal, les autres le mal Sainct Iean. Cause de l'Epilepsie.

Ceux qui y sont subiects doiuent garder vne maniere de viure subtile, qui eschauffe & desseche, à fin d'empecher la generation de la pituite, en rendant le sang loüable. C'est pourquoy la chair des volatiles leur est plus propre, que celle des autres animaux : & est meilleure rostie que boüillie, & encore plꝰ salubre Regime pour s'en garantir.

d'estre assaisonnée auec saulge, marjolaine, pouliot ou hysope, qu'autrement. Le poisson leur est du rout contraire. Le frequent vsage des cappres leur est merueilleusement profitable. Ils se doiuent abstenir de fruictage, de laictage, de legumes, de salades, & generalement de toutes viandes froides & humides, & grossieres. Pareillement d'ails, oignons, moustarde, & de toutes autres choses vaporeuses. Il leur faut oster le vin, principalement pur, pource qu'il replit le cerueau de vapeurs, qui par apres se conuertissent en phlegme. Pour leur boisson ordinaire ils vseront d'eau boüillie auec raclure de corne de cerf, ou vn petit de gingembre ou de canelle, ou semence de coriandre preparée: s'ils n'ayment mieux boire de l'hydromel, qui leur est fort bon. Il faut euiter le dormir de iour, & que celuy de nuict soit moderé: & fuir le soin, la tristesse, la crainte & autres passions d'esprit. Ils feront bien de pendre ordinairement au col de la semence & racine de piuoyne, du guy de chesne, & du corail rouge, à fin d'ẽ auoir tousiours l'odeur au nez. Outre ce regime de viure, ils ont besoin d'vser de remedes accommodez à leur aage & à la saison, par l'ordonnance de quelque docte Medecin, pour preparer, euacuer, diuertir, destourner arriere du chef l'humeur pituiteuse qui cause le mal : & de topis conuenables au cerueau, pour corriger son intemperature, & le fortifier.

Cure preseruatiue du mal caduc.

Comment ceux qui sont subiects aux Catarrhes, se doiuent gouuerner.

CHAP. III.

LES Catarrhes prouiennent ordinairement de chaleur, ou froideur excessiue, & de repletion du cerueau, & debilité de la partie receuante. Car le chaud extréme en fondant les humeurs contenuës dans le cerueau, les rend plus propres à couler en bas : & le froid violent en comprimant le cerueau, les fait couler dehors, tout ainsi que si on presse vne esponge pleine d'eau, on en void ruisseler l'eau de tous costez. Toutes les choses qui engendrent abondance d'humeurs superfluës au cerueau, & qui y enuoyent quantité de vapeurs, comme les fortes odeurs, les vins genereux, les viandes vaporeuses, & les bains chauds, causent pareillement les defluxions. Les parties debiles ou pour leur rarité, ou pour quelque infirmité accidentaire, sont disposées à receuoir la descharge des superfluitez de la teste. Causes des Catarrhes.

Pour empescher la generation des catarrhes, il faut de bonne heure en retrancher toutes les causes. Partant est besoin de choisir vn air qui soit temperé en chaleur & froideur. S'il est trop froid, on le doit eschauffer auec des bons feux : & s'il est excessiuement chaud, le refroidir auec des herbes & fleurs qui en ayent la proprieté. Il est expedient aussi que l'air soit sec, d'autant que l'air moitte remplit Regime de viure propre pour les catarrheux. L'eslection de l'air.

le cerueau d'humidité ſuperfluë. Pour ce il ſera bon d'habiter aux lieux eſleuez, & eſloignez des riuieres. Il faut fuir les vents Meridionaux & Septẽtrionaux, pour ce que ceux-là rempliſſent le cerueau; & ceux-cy le preſſent, & par ce moyen eſmeuuent les defluxions. Les vents coulis ſont extremémẽt dangereux pour les catarrhes. Il ne ſe faut guere expoſer aux rayons du Soleil, ny au ſerein. Le changement ſoudain de l'air, & la mutation des ſaiſons ſont au rang des cauſes qui eſmeuuent le catarrhe. Si les ſaiſons auſſi ne gardent leur temperature (comme a tresbien remarqué Hippocrate au troiſieſme liure des Aphoriſmes) l'année ſera toute catarrheuſe. Quand l'air eſt inegal, c'eſt à dire tantoſt chaud, tantoſt froid, il excite auſſi aiſément les defluxions. C'eſt pourquoy ceux qui ſont ſubiects aux catarrhes, ſe doiuent ſoigneuſement contregarder durant vn tel temps.

Le manger. Ils doiuent ordinairement vſer de viandes deſſicatiues, & s'abſtenir de toutes viandes vaporeuſes, venteuſes, groſſes, pleines d'excremens, & difficiles à digerer. Et ne mettre iamais dans l'eſtomac de nouuelle viande, que la premiere ne ſoit bien digerée. Et ſe contenter d'vne ſorte de viande, qui ſoit bõne, pource que la varieté engendre tout plein de cruditez. Et s'accouſtumer à manger plus au diſner qu'au ſouper, d'autant que le dormir, qui ſuit le ſoupper de bien pres, enuoye grande quantité de vapeurs au cerueau, leſquelles ſe conuertiſſent apres en eau. Et ne ſe faut iamais ſaouler, ains ſe leuer de table auec ap-

petit. Et quand on retrancheroit vn repas sur toute la sepmaine, on ne s'en porteroit que mieux. Car le trop manger & le trop boire remplissent le cerueau. C'est pourquoy les yurongnes, & ceux qui mangent trop, sont ordinairement subiects aux Catarrhes suffocatifs. Vray est que l'abstinence trop grande esmeut aussi les Catarrhes, à cause que l'estomac estant vuide, & n'ayant dequoy se remplir, est contraint d'attirer les humiditez des parties voisines. Les Catarrheux doiuent manger du pain de bon froument, bien cuict, & à la fin du repas du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis, & de fenoüil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que la boüillie. Ils doiuent tousiours choisir celle qui n'abonde pas en humeurs excrementeuses, & laisser les oyseaux de riuiere, pour vser de ceux de montaigne. Les potages ne leur valent rien. Le poisson leur est du tout contraire. Le laictage est ennemy des Catarrhes, & toute sorte de legume. On recommande entre les herbages, la saulge, la menthe, l'hysope, le serpolet, le rosmarin, le cerfueil, le fenoüil, & le coq. Mais on defend expressément les ails & oignons, pour ce qu'ils sont trop vaporeux, & toutes herbes froides & humides comme laictuë, pourpier, ozeille & semblables. Tous fruicts qui abondent en humidité: comme pommes, prunes, melons, concombres, leur sont defendus. Ils pourront vser de ceux qui ont vertu de secher, comme pignons, noisettes, pistaches, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, mesles,

sorbes, & ce à la fin du repas. Voilà pour le manger.

Le boire. Quant au boire, l'eau crüe, & le breuuage actuellement froid est nuisible aux Catarrheux. La ptisane est bonne quand la defluxion est chaude, & que l'estomac la peut porter. Mais le bouchet, l'hydromel, & le petit vin bien trempé d'eau, sont meilleurs à ceux qui ont le cerueau & l'estomac froids. L'hypocras, & tous vins forts, gaignent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Boire aussi tost qu'on se met à table esmeut le Catarrhe. Il n'y a rien si pernicieux à ceux qui sont subiects aux defluxions, que de boire lors qu'on s'en va coucher.

Le dormir. Le dormir excessif rend le corps tout pesant, & retient les excremens au dedans. Il suffit de dormir six ou sept heures. Il faut auoir ce pendant la teste & les pieds bien couuerts. On doit dormir la teste vn peu esleuée, & sur les costez. Car le dormir sur le dos, eschauffe le tronc de la grosse veine caue, qui est couché sur l'espine, & enuoye par ce moyẽ grande quantité de vapeurs au cerueau. Qu'õ se garde bien de dormir à midy, ny quant & quant apres le repas: Et de se mettre soudain apres le past à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pource que cela destourneroit la chaleur naturelle qui doit estre occupée à la digestion.

Le veiller. Les longues veilles peuuent autãt nuire que le trop dormir, d'autant qu'elles dissipent la chaleur naturelle, & refroidissent le cerueau.

L'exercice. L'exercice moderé est fort recommandé deuant le past.

Il est bon tous les matins de se bien peigner & frotter la teste, de moucher, cracher & se purger de tous excremens naturels. Le ventre doit estre tousiours lasche. Le trop frequent vsage de Venus est nuisible aux Catarrheux, pource qu'il affoiblit le cerueau, & dissipe la chaleur naturelle. Les passions de l'ame fort violentes, les offensent pour mesme raison. L'euacuation des excremens. Les passions de l'esprit.

Pour se garantir du Catarrhe, ce n'est pas assez de tarir sa source, par l'exacte obseruation de ce regime: mais il faut encore espuiser sa fontaine par remedes vacuatifs. Quand le corps est Plethoric, & que l'intemperature chaude du cerueau, ou du foye cause la defluxion, celle-là en attirant, & celle-cy en enuoyant force exhalations chaudes en haut, il est besoin de tirer du sang. Mais la saignée n'a point de lieu, s'il n'y a plenitude au corps, & lors que l'intemperature froide du cerueau ou de l'estomac cause le Catarrhe, par le moyẽ des cruditez qu'elle engendre, ne pouuãt pas bien cuire l'aliment, ny dissiper les reliques, pour la foiblesse de la chaleur naturelle: Il est expedient alors de preparer premierement le corps & les humeurs superfluës, par clysteres, juleps & apozemes aperitifs: puis de les purger par pilules, ou potions Phlegmagogues: Et quelquesfois les vuider & dessecher auec decoctions sudorifiques. Remedes preseruatifs des Catarrhes.

Apres auoir par remedes vniuersels euacué le corps comme il appartient, il faut particulieremẽt euacuer le cerueau par errhines, masticatoires, gargarismes, vesicatoires, vẽtouses,

cauteres, & autres topics, puis corroborer la chaleur naturelle du cerueau, tant par remedes internes, comme opiates, tablettes, poudres digestiues: qu'externes, comme poudres & capitales, sachets, parfums, fomentations emplastres: à fin d'oster l'intemperature froide & humide, qui fait vne perpetuelle generation d'excremens. Et doit-on auoir soing de fortifier aussi biẽ la partie qui reçoit, que celle qui enuoye. Mais il se faut addresser à vn docte Medecin, pour ordonner tous ces remedes en temps & lieux, & les approprier non seulemẽt à la complexion & à l'aage, mais aussi au mal. Car il conuient traicter autrement vn Catarrhe froid qu'vn chaud.

Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux, se doiuent gouuerner.

CHAP. IIII.

Cause de la debilité de la veuë.

LA debilité de la veüe vient ordinairement d'vne humidité superfluë du cerueau & des yeux, qui est cause de l'impurité des esprits animaux. C'est pourquoy il est besoin pour la conseruation de la veüe, de dessecher & fortifier ces deux parties. Partant ceux qui sentent quelque diminution à leur veüe, doiuent exactement garder ce regime de viure.

Regime pour la conseruation de la veuë.

Eslection de l'air.

Il faut choisir vn air qui soit temperé, pur & net: & fuyr le trop chaud, trop froid, trop humide, trop gros, & celuy qui est plein de broüillars, & de vapeurs. Il n'est pas bon de s'exposer à l'ardeur du Soleil, ny aux rayons

de la Lune, ny au ferain. Les vents Meridionaux & Septentrionaux sont ennemis des yeux. Car (comme dit Hippocrate en la 3. sect. des Aphor.) Le vent Austral rend la veüe trouble, l'ouye dure, la teste pesante, les sentimens hebetez, & tout le corps lasche & paresseux, pource qu'il engendre des esprits grossiers. Au contraire le vent de Bize mord & pique les yeux, pource qu'il est trop vif. Les lieux bas, aquatics, humides & marescageux ne sont pas propres à la veue. Il est beaucoup meilleur d'habiter és lieux secs & vn peu esleuez. Si on est contraint de se loger és lieux humides, il y faudra faire ordinairement du bon feu: Et parfumer souuent la chambre, auec feuilles d'Euphrase, fenouil, marjolaine, bois d'aloës puluerisé, & encens meslez ensemble, à fin d'alterer & purifier l'air. Il se faut garder de la fumee, de la poussiere, & de la trop grande clarté. Car vne lumiere excessiue dissipe les esprits, & fait souuent perdre la veue. Nous lisons que les soldats de Xenophanes ayans passé par les neiges deuindrent quasi tous aueugles, & que Denys Tyran de Sicile aueugloit ainsi tous ses prisonniers. Car les ayant enfermez dans vne cachote obscure, les faisoit tout soudain conduire en vn lieu bien clair, & par ce moyen perdoient tous la veüe. Toutes couleurs ne sont pas propres à la veuë, le blanc dissipe les esprits, les attirant à soy, le noir les rend trop grossiers. Il n'y a que le vert, le bleu & le violet, qui la resiouyssét. La couleur du Saphir, & de l'esmeraude est fort propre à la veüe. Si tu

veux voir ces deux couleurs meslées, prens des fleurs de bourache, & des feuilles de pimpernelle, & les iette dans ton verre quand tu voudras boire, cela te seruira doublement. Car la couleur resiouyra tes yeux, & les herbes rabbatront par leur proprieté la fumée du vin.

Le manger. On se doit abstenir en general de toutes viandes grossieres, visqueuses, vaporeuses, vẽteuses, douces, salées, piquantes, & pleines d'excremens. Il faut s'accoustumer à manger moins au soupper qu'au disner. Le pain doit estre de pur froment, bien leué & bien cuict. On y pourra mettre de l'anis ou du fenoüil. Il ne le faut iamais manger chaud, ny passé trois iours. Quand il y a de l'yuroye au pain, il nuist extremement à la veuë. Les chairs qui sont aysées à digerer, & qui n'abondent pas en humidité superfluë sont les meilleures, comme celles de poullets, chappons, perdrix, gelinotes, phaisans, tourterelles, alloüettes, pigeons sauuages, & autres oyseaux de montaigne, lesquels on peut entrelarder de saulge, ou de serpolet. Les Arabes ont remarqué certaines chairs qui ont proprieté de fortifier & esclaircir la veuë, comme les chairs d'arondelle, de pie, d'oye, de viperes bien preparées, de loup, de bouc, des oyseaux de proye. Ils se seruent bien souuent des chairs d'arondelle & de pie sechées au four, pour saulpoudrer leurs viandes. Ils asseurent que les yeux des animaux, pour la conformité qu'ils ont aux nostres, sont propres à conforter nostre veüe. Ils nous defendent l'vsage des chairs

de pourceau, de liéure, de cerf, & autres semblables.

Les poissons, si nous croyons Auicenne, sont ennemis des yeux. Mais cela se doit entendre de ceux des estangs, qui ont la chair visqueuse, ou qui sont salez. Car les perches, truittes, & autres semblables nourris en eau pierreuse, ne sont pas cõtraires. Les œufs frais & mollets auec vn peu de succre & de canelle, esclaircissent merueilleusemẽt la veüe, mais s'ils sont fricassez auec le beurre, ils nuisent infiniment. La patisserie & le laictage ne sont pas propres aux yeux. Les fortes espiceries, comme le gingembre, le poiure & la moustarde offensent les yeux. Il se faudra contenter de giroffle, muscade, canelle, auec vn peu de saffran. On fait des sels artificiels pour saler les viandes, qui seruent merueilleusement à esclaircir la veüe, comme le sel d'euphrase preparé en ceste façon.

Prenez du sel commun vne once, de poudre d'euphrase deux dragmes, de canelle & de macis demy dragme, meslez le tout ensemble, & en salez vos viandes. Les sel theriacal est aussi tres-excellent, auquel on pourra adiouster de la muscade, du macis, du giroffle & du fenoüil. Il y en a qui adioustent à ces sels la chair de pie rostie au four. Tous legumes sont fort contraires à la veüe, hors-mis les lupins, qui aydent par quelque proprieté.

Pour le regard des herbes, on recommande pour les yeux, le fenoüil, persil, rosmarin, serpolet, la saulge, mariolaine, betoine, menthe, pimpernelle, cichorée, les asperges.

On defend au contraire la laictuë, porée, le pourpier, nasitort, les choux, ails & oignons: cōme aussi les truffes & chāpignons. Les Arabes recommandent les naueaux: Vray est qu'il y faut tousiours mesler du fenoüil ou de l'anis pour ce qu'ils sont fort venteux. Les fruicts cruds & qui ont beaucoup d'humidité nuisent à la veuë. On pourra à l'entrée de table vser de pruneaux cuicts, & au dessert d'vne poire ou d'vn coing bien cuict, pour fermer l'orifice de l'estomac, & empescher que les fumées ne montent en haut. Il sera bon apres le repas de prendre vn peu de fenoüil, ou d'anis confit, vn morceau de cotignac, de mirobolans, ou de noix muscade confite. Les figues & les raisins ne sont pas defendu, si sont bien les noix, les chastaignes, & les oliues trop meures. Voilà pour le manger.

Le boire. Quant au boire, Aristote en ses Problemes escrit que ceux qui boiuent de l'eau ont la veüe plus subtile. Toutesfois Auicenne & Rhasis condamnent l'vsage de l'eau, & croy qu'ils ne font pas desplaisir à plusieurs bons compagnons qui aymeroient autant perdre la veüe, que le vin. Pour les accorder il faut boire le vin fort trempé, & choisir vn petit vin, qui ne soit point fumeux. Le vin d'euphrase est singulier pour la conseruation de la veuë. On pourra aussi ietter vn bouquet d'euphrase dans le vin qu'on boit ordinairement. Ceux qui ne voudront boire du vin, vseront d'vn hydromel simple, lequel leur sera encore meilleur, si on y adiouste du fenoüil, de l'euphrase & du macis. Au sur-

plus on se doit abstenir de boire d'autant. Car le trop boire est dommageable au mal des yeux.

Le dormir & veiller.

Au dormir & veiller il faut garder vne mediocrité. Le dormir trop profond nuist, le dormir du midy rend le visage bouffi, trouble la veüe, & appesantit tout le corps. Il faut dormir sur les costez, & la teste assez haute. Les veilles excessiues dissipent les esprits, refroidissent le cerueau, & nuisent infiniment à la veüe.

L'exercice & euacuatiõ des excremens.

Il est bon de se coucher trois ou quatre heures apres le soupper, & se leuer assez matin : se pourmener par la chambre, tousser, cracher, nettoyer les oreilles, purger le corps de ses excremens ordinaires: Puis peigner la teste tousiours en arriere, & la tenir bien nette. Et ne faut pas lauer le visage ny les yeux d'eau froide. Car le froid est ennemy des yeux & du cerueau. Il vaudra mieux mettre vn peu de vin blanc, auec de l'eau de fenoüil & d'euphrase tiede. L'exercice moderé de tout le corps est bon au matin, & ne peut-on viure en santé, si on ne trauaille pour dissiper les excremens de la troisiesme cocoction. Les particuliers exercices seruiront aussi, comme les frictions des cuisses & des iambes, pour diuertir les vapeurs qui montent aux yeux.

Les yeux ont leur particulier exercice. Le mouuement trop & soudain circulaire les affoiblit: de les tenir longuement fischez en vn lieu, & comme immobiles, cela les lasse encore plus, pour ce qu'en ce mouuement tonic toutes les fibres des six muscles sont égalemẽt

tendues, il est donc meilleur de les mouuoir, pource que les muscles faisans leur action successiuement, se soulagent l'vn l'autre. Il n'est pas bon de lire, ny escrire beaucoup, principalement apres le repas, ny s'amuser à quelque lettre menuë, ou à quelque autre besoigne bien deliée, pource que la faculté & l'organe trauaillent trop autour de ces petits obiects. Il ne faut point regarder les corps qui se meuuent de vistesse, ny qui tournent en rond.

Sollicitude du ventre.

Ceux qui sont subiects au mal des yeux doiuẽt auoir le ventre tousiours lasche. Quãd il est trop par esseux, ils le doiuẽt solliciter auec boüillons, pruneaux & raisins laxatifs, clysteres lenitifs, & autres remedes benings. Le frequent vsage de Venus leur est extremément nuisible.

Passions de l'ame.

Toutes passions de l'ame nuisent fort à la veüe, mais entre autres la melancholie & les pleurs.

Remedes preseruatifs du mal des yeux.

Pour se garantir du mal des yeux, il ne suffit pas d'obseruer soigneusement ceste maniere de viure: ains faut encore purger la teste par pilules, ou potions propres, pour descharger le cerueau & les yeux de leurs superfluitez. Il est besoin d'euacuer aussi tout le corps qui leur enuoye ordinairement des excremens, par Cathartics conuenables, & de consumer quelquesfois les humiditez excessiues, par decoctions sudorifiques. Puis d'euacuer particulierement le cerueau par masticatoires, ventouses, & cauteres. Apres l'euacuation faut penser à fortifier le cerueau & les yeux, tãt par remedes internes, cõme opiates,

tablettes, conserues, pouldres & condits, que par moyens externes, cõme sachets, parfums, bonnets artificiels, eaux, collyres, & vnguents. Mais il se faut addresser à vn sçauant Medecin, pour ordõner tous ces remedes en temps & lieux, & les accommoder non seulement à la temperature & à l'aage, mais aussi au mal, auquel on est subiect. Car il conuient diuersifier aussi bien les remedes preseruatifs que les curatifs, selon la diuersité des maladies des yeux.

Comment ceux qui sont subiects à la Colique se doiuent gouuerner.

CHAP. V.

LA Colique est causée le plus souuent de ventositez qui procedent de crudité d'estomac; quelquesfois d'humeurs phlegmatiques, grosses & visqueuses, prouenans d'excez, d'oysiueté & de mauuaise nourriture. Ceux qui y sont subiects se doiuent tenir chaudement, & se contregarder du froid, & se nourrir de bonnes viandes faciles à digerer, nullement venteuses, comme de chappons, poullets, pigeons, perdris, léuraux, lapreaux, hachis de moutons assaisonnez auec muscade, gingembre, poyure & autres semblables espiceries, & vser tant en saulce qu'en boüillon de thim, marjolaine, hysope, fenoüil, d'ails, oignons, porreaux, & autres herbes qui eschauffent, incisent & subtilient; &

Cause de la Colique.

Regime de viure pour s'en preseruer.

s'abstenir de salades, de fruicts cruds, de concombres, de melons, & de tous alimens refrigeratifs. Ils ont besoin de boire du bon vin au repas, mais moderément, & de prendre quelquefois au matin trois doigs d'hydromel vieux auec vne rostie, vne autrefois autant de vin d'absynthe à cœur jeun : & de ne point boire d'eau, ny de biere, ny de cydre. Il faut sur toutes choses, qu'ils soient sobres, & qu'ils prennent ordinairement exercice deuant le repas, pour resueiller la chaleur naturelle, & consommer les superfluitez; & qu'ils ne trauaillent point trop l'esprit aux affaires serieuses incontinent apres le past, craignant de distraire nature occupée alors à faire la coction. Qu'ils taschent de bien dormir la nuict, à fin que la digestion se face mieux; & qu'ils ayent soin de prouoquer le benefice de ventre par clysteres carminatifs, quand il sera constipé. Qu'ils auallent souuent deux ou trois pilules elephangines, ou de hiere, ante cibum, pour nettoyer le ventricule & descharger les intestins. Qu'ils prennent auparauãt que desiuner tãtost vne tablette de diarrhodon, ou aromaticũ rosatũ, tantost vne cuillerée de syrop aromatic; & entre les repas vn myrabolan, ou vn morceau d'escorce de citrons confits; & apres le past vne cuillerée de pouldre digestiue, ou vn morceau de biscuit fait auec anis, fenoüil ou coriandre.

En se couchant qu'ils se facent frotter la region du ventricule auec de l'huyle de muscade, ou autre qui ait mesme vertu, & qu'ils portent

portent coustumierement vn escusson ou sachet aromatic sur l'estomac, à fin de le fortifier,& d'ayder à la digestion; & qu'ils se retirent deux ou trois fois l'an vers vn Medecin expert,pour leur ordonner vne bonne medecine, appropriée à leur complexion & aage, à la saison & au pays, auec vne opiate cordiale,à fin de purger tout le corps à bon escient, & corriger apres l'intemperature de l'estomac, & le corroborer.

Comment ceux qui sont subiects à la Grauelle se doiuent gouuerner.

Chap. VI.

Comme nous voyons faire la brique d'vne terre gluante cuicte au four par le feu: ainsi est la pierre engendrée aux roignons d'vne humeur grosse & visqueuse, par la chaleur immoderée des reins. Car ce suc terrestre, insinué auec le sang, & sa serosité aux reins, estant par leur ardeur bruslé & desseché, se tourne incontinent en grauier, qui vient petit à petit à s'amasser, se conglutiner,& s'endurcir tellement, qu'auec le temps le calcul en est formé. Comme la pierre est engendrée.

Parquoy pour se garantir de la grauelle, & empescher la generation de la pierre, il faut garder vne maniere de viure non seulement refrigeratiue & humectatiue, à fin de temperer la chaleur excessiue des reins accompagnée de sechéresse, mais aussi attenuatiue & Regime de viure,pour s'en preseruer.

detersiue, à fin d'engarder qu'il ne s'engendre point au corps d'humeur espoisse & gluante, qui puisse fournir de matiere au calcul, pour retrancher par ce moyen la cause tant materielle, qu'efficiente. Partant est besoin d'vser ordinairement de chairs de veaux, chéureaux, poullets, pigeonneaux & autres semblables, tantost bouillies auec laictuë, endiue, ozeille, pourpier, ou orge mondé, tantost rosties & assaisonnées auec ius de citrons, verius, ou vinaigre. Il est bon de prendre par fois deuant le repas vn bouillon de maulue, guimaulue, violier, ozeille, choux rouge, pimpernelle, saxifrage, turquette, racines de persil, fenouil, asperge, toute bonne, semences froides, ciches rouges, auec force beure. Les salades de pimpernelle, saxifrage, corne de cerfs, & autres herbes pareilles macerées en huile & vinaigre sont bonnes, comme sont aussi les cappres bien dessalées, les asperges, & le houblon. On doit euiter toute viande grossiere & oppilatiue, comme est la chair de porc & de bœuf, & la venaison. Pareillement le poisson à escaille, & celuy qui a esté nourry en eaux bourbeuses, toute sorte de legumes, le pain mal cuict, le fromage, & tous fruicts cruds. Il se faut abstenir aussi d'aulx, oignons, porreaux, moustarde, d'espiceries & de toutes choses acres, qui eschauffent outre mesure. Pour la boisson ordinaire le vin blanc, subtil, suffisamment trempé est propre; & le gros, noir, aspre ou doux, contraire; cõme est aussi l'eau fangeuse, & la biere. Il faut prendre exercice mediocre, & ne point dormir de

iour, ny se coucher de nuict sur les reins. Que si en obseruāt exactement ce regime de viure, on apperçoit encore, pour la mauuaise dispo- sition des parties nobles, s'engendrer au corps quelque mauuaise humeur, de peur qu'elle ne fluë aux roignons; il faut auoir promptemēt recours au medecin, pour la diuertir & euacuer par bas, en ordonnant ores de la casse, ores de terebenthine de Venize, ores des pilules elephangines, ou quelque autre bening catharric qu'il iugera cōuenable à la complexion, à l'aage, à la saison & region. Et si d'auenture il en est desia quelque peu coulé aux reins, craignant qu'elle ne s'arreste & attache là, il y faut aussi tost remedier, par l'vsage des diuretics froids, entre lesquels le vin d'Alkekenge tient le premier rang. Combien que si apres cela, il s'amasse encore du sable aux roignons, pour luy donner la chasse, on pourra hardiment venir aux diuretics chauds, qui sont tāt soit peu acres & detersifs, & propres à desoppiler les vreteres. Or pour la precaution du calcul, il n'y a point de plus prompt, ny de plus efficacieux remede, que d'aller en temps & lieu boire des eaux de Spa, ou de Pougues en Niuernois. Car elles ostent la cause efficiente & materielle du calcul, en corrigeant l'intemperature chaude des reins & du foye, & en vuidant du corps les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine.

Aduis pour obuier à la grauelle.

Comment ceux qui sont subiects aux Gouttes se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

Causes des gouttes.

LEs Gouttes prouiennent de deux causes, de la superfluité d'humeurs, & de la foiblesse des iointures.

Aduis pour s'é preseuer.

Partant pour s'en preseruer, faut estre diligent d'euacuer les humeurs peccantes, & de fortifier les iointures debiles. Or d'autant que les humeurs superflues sont fort fluides au Printemps, & en Automne, elles engendrent coustumieremēt les gouttes alors. C'est pourquoy ceux qui y sont subiects ont besoin en ce temps-là d'appeller de bonne heure le Medecin, pour leur ordōner ou la phlebotomie, quand il recognoistra le sang pecher en quātité, ou la purgation auec medicamēs phlegmagogues, ou cholagogues ou melanogogues, quand il apperceura la pituite, ou l'vne ou l'autre bile dominer au corps, à fin de faire euacuation de l'humeur qu'il iugera disposée à exciter les douleurs arthritiques.

Regime des goutteux.

Au surplus ils doiuent garder ordinairement vn regime de viure cōtraire à l'humeur qui surpasse la symmetrie naturelle. Comme si la bile est excessiue, qui soit froid & humide; & si la pituite surmonte, qui soit chaud & sec. Il faut tousiours choisir les alimens de bon suc, & aisez à digerer, & fuyr la diuersité des viandes, l'vsage des legumes, des fruicts, & tout ce qui est difficile à cuire, & facile à se

corrompre en l'estomac. Les salures, espiceries & autres choses acres, comme aulx, oignons, moustarde, sont bien nuisibles aux bilieux, mais non pas aux pituiteux, pour ce qu'elles aident à la digestion, & consomment les humeurs superfluës. Ie cognois vn homme de Damery, nommé Gerard le preux de complexion phlegmatique, qui apres auoir eu long-temps les gouttes, en a esté guary à l'aage de soixante ans, en prenant seulement tous les iours au matin vne gousse d'aulx, cõme vne pilule, par l'espace d'vn an entier. Il ne faut point prendre son repas deuant que la digestion de la viande soit parfaite en l'estomac, de peur que le foye ne soit cõtraint d'attirer, ou plustost de receuoir du ventricule par les veines Meseraïques l'aliment encore crud. Car de là s'ensuit vne deprauation de la nourriture par tout le corps; à raison que le vice de la premiere coction ne peut estre corrigé par la seconde ny troisiesme. Pour ceste cause on ne se doit iamais mettre à table, si on n'a faim, ny attendre à en sortir qu'on soit saoul. Si ne faut-il pas toutesfois traicter tous les goutteux d'vne mesme façon. Car les bilieux qui abondent en chaleur fort actiue, doiuent estre plus amplement nourris, & manger plus souuent, à raison que la faim aiguise la cholere, & pour ceste occasion irrite les douleurs. Les phlegmatics n'ont pas besoin de beaucoup de viandes humides, pour ce qu'ils n'ont point la chaleur si vigoureuse, & qu'ils portent quasi leur nourriture auec eux. De là vient que le bouilly est propre aux

cholerics, & le rosty aux phlegmatics. Les goutteux, principalement ceux qui sont de complexion chaude, feront bien de ne point boire de vin, ou pour le moins de le tremper autant que leur estomac le pourra porter. Ils doiuent par mesme moyen fuir le frequẽt vsage de Venus: Car il n'y a point de plus singulier remede, pour se garantir de la rage articulaire, que l'abstinence de Bacchus & de Venus. Car luy par sa chaleur & vapeur a puissance de prouoquer les fluxions, & d'exciter les douleurs, & elle de faire dissipation des esprits, & de la chaleur naturelle, & augmentation de la chaleur estrange, de sorte que les parties nerueuses en sont extremement debilitées. Il faut aussi sur toutes choses estre diligent à s'exercer, & ne point estre paresseux à trauailler. Car comme l'oisiueté causant force cruditez & humeurs superfluës, fournit de matiere aux gouttes, ainsi l'exercice resueillãt la chaleur naturelle, aide à la digestion, & consomme les superfluitez, & par ainsi oste la matiere au mal. Il faut pareillement euiter le trop long sommeil, & le dormir de iour; ensemble toutes les passiõs de l'esprit, auec les profõdes & laborieuses meditations. Outre ce il est bon de se faire appliquer des cauteres, pour dõner issuë par dehors au virus arthritic. D'auantage les topics astringens, comme fomentations, bains, onctions, frictions & emplastres, ne sont pas seulemẽt vtiles, ains necessaires, pour corroborer & affermir les iointures debiles.

LE GOVVERNEMENT REQVIS EN L'VSAGE DES EAVX MINERALES, TANT POVR la preseruation, que pour la guarison des maladies rebelles.

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.

AD
D. FRAMBOESARIVM.

AMBROSIAM *qui* FERT., *hauſit de Niuere lympham.*
Lympha dein claram præbuit Ambroſiam.
Pocula quæ noſtris fert immortalia tellus,
Immortale tuum nomen ad aſtra vehit.

ANTONIVS DV FOVILLOVX,
Medicus Niuernenſis.

A

MONSIEVR DE L'ORME, CONSEILLER ET MEDECIN ordinaire du Roy, & premier de la Royne.



ONSIEVR,

Entre tant de remedes que la nature liberale nous produit à largesse pour l'entretien de santé, & l'expulsion des maladies, il ne s'en trouue point de plus souuerain que les eaux Minerales. Les effects admirables qu'ō remarque tous les iours en celles de Pougues, Spa & autres semblabes nouuellemēt descouuertes en Champaigne, Normandie, Auuergne & ailleurs, & celles de Bourbon, Bourbonne, Plombieres, Aix, & vne infinité d'autres tant froides que chaudes, en rendent fidel tesmoignage. Combien auons nous veu de cruelles maladies, qui n'auoient cedé à tous les autres remedes entierement guaries par l'vsage des eaux acides? Cōbien par l'vsage des bains? Ce sont vrayemēt remedes Polychrestes, qui se peuuent parangonner à tout le reste des remedes que nous tirons des mineraux, vegetaux & animaux. Car nous y recognoissons par euidens succez vne merueilleuse vertu diuinemāt emprein-

te. Et comme Dieu a posé en certaines eaux des hauts mysteres pour la guarison de nos ames : ainsi a il donné aux eaux Medicinales des proprietez singulieres pour guerir nos infirmitez corporelles. Si bien que nous pouuons dire haut & clair à l'imitation du Prophete Royal : Mirabilis in aquis Dominus. *L'an 1600. apres auoir veu boire à vne infinité de gens, & beu moy mesme des eaux de Pougues pour esprouuer leur efficace en ma propre personne; pendant que i'estois sur le lieu, ie m'occupay à descrire en peu de mots le gouuernement requis en l'vsage d'icelles. L'ayant cõmuniqué à Monsieur Ranchin, qui en faisoit vser alors à Mõseigneur le Cõnestable: il me cõiura de poursuiure tout d'vn train celuy des bains de Bourbonnois. Ce que ie fis. Vous verrez l'vn & l'autre nouuellement reduit en vn liure que ie vous presente, pour vous faire paroistre le ressentimẽt que i'ay de l'affection que vous m'auez tousiours porté, depuis que i'ay eu cest heur d'estre cogneu de vous. I'espere quelque iour vous tesmoigner en vn plus ample subiect, cõbien ie reuere vostre amitié, qui m'oblige à demeurer toute ma vie,*

MONSIEVR,

Vostre seruiteur tres-humble
LA FRAMBOISIERE.



LE NEVFIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

De la qualité des eaux Minerales.

CHAPITRE I.



Es maladies rebelles qui n'ont voulu ceder aux remedes ordinaires, sont bien souuent domptees par les eaux minerales. Pour se bien gouuerner en l'vsage d'icelles, quatre choses sont requises, la qualité conuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun. Car quiconque desire d'estre guary de quelque maladie contumace, doit aduiser quelle eau luy est conuenable, & en vser autant, ainsi & alors qu'il est besoin.

L'vsage des eaux minerales.

La maniere de s'y bien gouuerner.

Entre les eaux minerales les vnes sont froides, aspres, acides, piquantes au goust, & propres pour boire, comme celles des fontaines de Pougues & de Spa, desquelles ie veux maintenant parler. Les autres sont chaudes, desiccatiues, resolutiues, cõfortatiues, & plus propres à se baigner qu'à boire, comme celles

Difference des eaux minerales, prise de leur qualité.

de Bourbon Lancy & Archambaut, de Bourbonne, de Plombieres, & d'Aix, desquelles ie traicteray cy apres.

La composition minerale des eaux de Pougues.

Les autheurs ne sont pas tous d'accord touchãt la cõposition & maniere des eaux Medicinales. Mõsieur Pidoux Medecin du Roy & Doyen de la faculté de Medecine à Poictiers, qui a escrit le premier des Fontaines de Pougues, tiẽt qu'elles sont vitreoleuses & sulphurées, pour receuoir les vapeurs esleuées de la mine de vitreol & de soulphre, par l'actiõ du feu souterriẽ. Mõsieur de Massac Doyen de la faculté de Medecine à Orleans, que i'honore pour son profond sçauoir, & beau iugemenr, du depuis en a escrit en vers Latins deux liures, non moins doctes que subtils, où il maintiẽt y auoir recogneu au goust du vitreol & du nitre, à l'œil du bol blanc, & par coniecture du fer. Monsieur Petit Medecin de Gyan, biẽ experimẽté en l'vsage de ces eaux, pour les auoir frequenté des y a plus de vingt ans, est d'aduis qu'elles sont vitreoleuses, nitreuses, terrestres, ferrées & sulphurées, comme il m'a franchement declaré, en communiquant auec luy de leur composition & vertu, à Pougues, où il estoit venu conduire Madame de Montigny. Il ne faut point doubter qu'elles ne participent principalement de la mine de vitreol, d'autant que le goust acide & acre, auec quelque horreur, est comme qui auroit destrempé du vitreol auec de l'eau. Ioint que l'huile de vitreol que tirẽt les Alchymistes est fort acide, deux ou trois gouttes duquel auec force eaux, estanchent merueilleusement la soif, comme

ſont ces eaux. D'auantage les dejections du ventre de tous ceux qui en boiuent ſont fort noires, non tant pource qu'elles purgent l'humeur noire, que pour ce que le vitreol donne touſiours ceſte couleur aux excremẽs des perſonnes tãt ſaines que malades. On y ſent auſſi du nitre piquãt ſur la langue, en vertu dequoy elles ſont purgatiues. Et bien qu'elles ſemblẽt claires & pures de prime face, ſi sõt-elles neãtmoins meſlées auec de la terre deliée, qui apparoit par vne legere decoction. Car ſi on en fait bouillir quelque quantité, elle deuient incontinent trouble, & épeſſe comme laict, la terre blanche demeurant au fonds du vaiſſeau, ainſi que la lie. Il eſt probable que ces fontaines ſoient pareillement ferrumineuſes, attẽdu qu'il y a force mines de feraux enuirõs, & qu'elles approchent fort du gouſt de l'eau, où les mareſchauds eſteindent le fer chaud. Au ſurplus ceſte taye graſſe & inſipide, qui nage deſſus l'eau, quand elle eſt repoſée, & cete couleur iaunaſtre, aucunement luiſante, qui ſ'attache ſur les pierres où elle coule, fait croire qu'il y a du ſoulphre. Outre ce que l'eau eſt ſi vaporeuſe, qu'elle remplit incontinent le cerueau, & donne enuie de dormir. Et auſſi que la mine de vitreol contient touſiours en ſoy du ſoulphre, & l'vn conioint auec l'autre ſ'appelle marchaſite. Tellement que pour auoir le vitreol pur, il faut mettre la mine en vn fourneau, & faire bruſler & conſumer le ſoulphre, puis le vitreol demeurant meſlé auec des parties terreſtres, eſt ſeparé par affuſion d'eau commune, qui le fait diſ-

foudre. Et qui plus eſt, quand on nettoye la bouë des fontaines, les pierres du fonds ſentent le ſoulphre à pleine gorge.

La compoſition des eaux de *Spa*.

Les eaux de Spa ſont pareillement participantes de vitreol, de ſoulphe & de fer, mais non pas de nitre. En lieu de l'albique, on y apperçoit de la rubrique. Aucuns eſtimēt qu'elles paſſent par des veines ſablées d'or, qui les rend cordiales.

La vertu des eaux Medicinales.

La vertu des eaux Medicinales procede en partie de la nature des elemens de l'eau & de la terre, en partie des mineraux meſlez parmy. A cauſe de l'eau elementaire elles ſont refrigeratiues & humectatiues. A cauſe de la terre, refrigeratiues & deſſicatiues. A raiſon de l'acrimonie du vitreol, elles ſont calefactiues, aperitiues, deterſiues, reſolutiues & penetratiues; neantmois pour ſon acidité, elles raffraichiſſent, & pour ſon aſpreté & aſtriction, corroborent. Celles qui retiennent du nitre, pour ſa mordication laſchent le ventre, & pour ſon amertume inciſent les glaires & viſcoſitez des humeurs. Par le moyen du fer, qui eſt terreſtre & ſtyptic, elles refroidiſſent, deſſechent, reſſerrent les fibres des parties relaſchées, & fortifient les membres. Le ſoulphre qui y entre, par ſa chaleur, ſechereſſe, tenuité d'eſſence, & ſubtilité de matiere, corrige leur froideur & humidité elementaire, & les rend beaucoup plus tenuës & legeres, que l'eau cōmune. De là vient que pour auoir des parties diuerſes & diſſēblables, elles produiſent des effects contraires, & guariſſent des maux tous differens. Car elles eſchauffent

& refroidissent, humectent & dessechent, eslargissent & restressissent, desoppilent & rebouchent, laschent & raffermissent, purgent & resserrent. Et encores qu'elles soient de nature meslée de chaleur & froideur, si est-ce que la qualité froide surmonte la chaude. Car la chaleur des esprits mineraux, qu'on y recognoist au goust piquant, n'est pas suffisante pour vaincre la froideur qui prouient de l'element de l'eau, & de la terre, & de l'acidité du vitreol, & acerbité du fer; mais bien pour les faire penetrer plus soudainement.

Pourquoy les eaux Medicinales sont propres à la pierre.

Les eaux Medicinales sont singulierement propres aux grauelleux. Car elles ostent la cause efficiente & materielle du calcul, en corrigeant par leur froideur & aigreur l'intemperature chaude des reins, & en euacuant du corps pour leur quantité & acrimonie les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine. Mesme dissoudent, rompent & poussent dehors les pierres nouuellement conglutinées aux roignons, & en la vessie, en destrempant & nettoyant le phlegme gluant, dequoy le grauier est cimenté. Le septiesme iour de Iuillet, l'an 1600, Monsieur du Passage Gouuerneur de Valence ayant vsé des eaux de Pougues par l'espace de quatre iours, en ma presēce rendit trois pierres, & m'asseura alors que l'Esté passé il en auoit ietté plus de cent, vn mois apres qu'il eut beu de ces eaux. Ce qui l'auoit occasionné d'y retourner cete année. Vne infinité de personnes trauaillées de la Nephritique par l'vsage des eaux de Spa, ont rendu force pierres. Et à la verité puis que

les escailles d'eufs, & les perles, bien qu'elles soient dures, s'amollissent dans le vinaigre, & le plomb, quoy que pesant, par la vapeur du vinaigre est dissout en ceruse; & le cuyure, qui est extremement dur, en ver de gris; & les cailloux, si durs qu'ils rebouchent le fer, neantmoins eschauffez du feu & arrousez de vinaigre, promptement se mettent en pieces, comme l'experience a descouuert: il ne se faut point estõner, si les eaux acides par leur aigreur auec acrimonie rompent les pierres des reins, & de la vessie.

Aux vlceres des reins, de la vessie & autres parties.

Elles sont aussi recommandées pour les vlceres des reins, de la vessie, du perineon & des autres parties, pource qu'elles sont detersiues, dessicatiues & astringentes. Vn marchand de Neuers, vn Bourgeois d'Antrein, & vne Damoiselle de Poictou, en ont esté guaris, comme a curieusement remarqué Monsieur du Fouilloux mon collegue, Docteur en Medecine autant discret que modeste.

A la difficulté & ardeur d'vrine.

Elles sont experimentées pour la difficulté & ardeur d'vrine, d'autant qu'elles sont aperitiues & refrigeratiues. En vertu dequoy elles empeschent les pollutions nocturnes, temperent l'ardeur de Venus, & repriment la bouillante luxure.

A l'hydropisie.

Les eaux de Pougues sont fort vtiles à l'hydropisie qui procede d'obstruction du foye, de la rate, ou autres parties naturelles, par ce qu'elles desoppilent les entrailles, faisans euacuation des humeurs choleriques, melancholiques ou phlegmatiques, qui suffoquent la chaleur

chaleur naturelle du foye, & l'empeschent de sanguifier. Monsieur du Fouilloux homme d'honneur & digne de foy, rend tesmoignage par ses obseruations, que plusieurs hydropics ont esté parfaitement guaris par l'vsage de ces eaux.

A la melancholie hypochondriaque.

Les eaux de Pougues sont fort proffitables à la Melancholie hypochondriaque, principalement quand elle prouient de la bile tellement eschauffée aux hypochõdres, qu'elle en est deuenuë noire par adustion, enuoyant force vapeurs malignes de là au cerueau. Car elles font euacuation de ceste humeur nõ seulemẽt par les vrines, mais aussi par les selles, & temperent la chaleur estrãge cõceuë au foye, à la rate, & par tout le mesentere. I'ay veu Mõsieur de Mirabeau Gentil-hõme de Saintonge, extremement vexé depuis plusieurs années d'vne melancholie hypochondriaque, qui luy causoit force cruditez, rots, vẽtositez, bruits au ventre, crachemens, douleur d'estomac & de rate, battemens d'arteres, ardeurs aux entrailles, estouffemens, veilles, terribles songes, estranges imaginations, apprehensions & chagrins, en peu de temps soulagé & deliuré de tous ces symptomes, par l'vsage des eaux de Pougues, lesquelles luy faisoient faire par iour quatre ou cinq selles bilieuses, melancholiques & pituiteuses, outre l'euacuation des vrines.

A la debilité d'estomac, & chaleur de foye.

On les a trouué par experience conuenables à ceux qui ont debilité d'estomac, & chaleur de foye ensemble, pour ce qu'elles corroborent l'vn, & temperent l'autre, & pur-

gent les ſuperfluitez phlegmatiques & choleriques qui en procedent.

A la colique.

Pour meſme raiſon aucuns tourmentez de la cholique tant humorale que venteuſe, en ont receu guariſon.

Aux vomiſſemens, cours de ventre, & flux de ſang

Elles arreſtent le vomiſſement, le deſuoyement de ventre, & le flux de ſang, de quelque partie qu'il ſoit, à cauſe qu'elles ſont rafraichiſſantes & aſtringentes. Monſieur Pidoux en a veu pluſieurs qui vomiſſoient ſouuent, eſtoient ſubiects à flux de ventre, piſſoient le ſang, qui en ont eſté guaris du tout, & autres fort ſoulagez.

Au deſreglement des mois des femmes.

Elles ſont pareillement proffitables aux flux deſordonnez des femmes, comme il appert par l'experience de pluſieurs Dames qui en ont beu, & en ont eſté entierement guaries, & de là en auant bien reglées en leurs purgations, d'autant que ces eaux euacuent tant par les ſelles que par les vrines la cacochymie du corps, d'ou prouiennent les fleurs blãches, ou iaunatres, & adouciſſent l'acrimonie qui procede de la corruptiõ des humeurs, & corroborent les viſceres.

Aux palles couleurs.

Elles conuiennent pour meſmes cauſes aux palles couleurs, langueurs, deſgouſtemens & appetis eſtrãges des filles, & à celles qui ſont ſubiectes à la ſuffocation de matrice. I'ay penſé vne religieuſe, de nature ſanguine, extremement vexée à l'aage de trente ans, d'vne ſuffocation de matrice & de pluſieurs griefs ſymptomes depẽdans de là, qui a receu beaucoup de ſoulagement d'auoir eſté, par mon aduis, boire des eaux de Spa, ſur le lieu,

A la ſuffocation de matrice.

Dauantage on les a recogneu dõner allegement aux parties animales & vitales quãd elles endurent quelque mal par le consentemẽt des parties naturelles. Car elles sont bonnes aux migraines, vertiges, epilepsies, catarrhes, palpitatiõs de cœur, difficultez de respirer qui suruiennẽt par la sympathie de l'estomac, du foye, de la rate, ou d'autres parties d'embas.

Aux affectiõs des parties animales & vitales par la sympathie des naturelles.

Qui plus est, elles sont propres aux erysipeles, galles, dartres, demangeaisons, voire à la lepre qui n'est pas encore confirmée, pour ce qu'elles raffraichissent le foye & le sang trop eschauffez, & purgent les humeurs adustes du corps.

Aux affectiõs exterieures.

De sorte que leur vertu miraculeuse reluit de tous costez, par le restablissemẽt de la temperature, & de la cõformatiõ des parties naturelles, en desbouchãt leurs cõduits tãt pour la distribution du nourrissement, que pour l'expulsion des excremens. Et ne se faut point esmerueiller si elles sont proffitables à tout le corps en passant seulement par le ventre inferieur, attendu que de luy & par luy viẽt toute la nourriture, & que c'est luy qui vuide toutes les superfluitez du corps. Tellement qu'il n'y a membre qui se puisse passer de luy, & qui ne ressente proffit de sa bonne disposition, & qui ne compatisse à son indisposition.

A toutes les parties du corps.

Au demeurant ce que ie prise le plus en ces eaux, c'est que (tãt pour le peu de seiour qu'elles fõt au corps, que pour estre cõiointes auec esprits chauds, vitreoleux & sulphurez, & cuites en la mine) elles n'offensent aucunemẽt la chaleur naturelle: au cõtraire elles la cõfortẽt,

Excellence des eaux acides.

Quelle difference il y a entre l'eau de Pougues, & celle de Spa.

Les eaux de Pougues & de Spa ne sont gueres differentes l'vne de l'autre. Car elles ont mesme goust, guarissēt mesmes maux, & produisent mesmes effects; horsmis que celle de Pougues est quelque peu plus pesante & laxatiue, & celle de Spa plus legere, & diuretique. En vertu dequoy celle-là est plus efficacieuse aux maladies où l'euacuatiō est plus necessaire par bas que par les vrines; & celle-cy plus singuliere aux maladies où l'euacuation est plus requise par les vrines que par le ventre.

Quelle eau on doit choisir.

Entre les fontaines de Pougues, ie trouue l'eau de S. Marceau meilleure & plus efficacieuse que celle de S. Leger. Comme elle est plus piquante au goust, aussi ne faut-il pas doubter, qu'elle ne contienne plus de la mine de vitreol & de nitre. Celle de S. Leger semble plus suphurée. Ie cōseille de boire ordinairemēt de celle de S. Marceau. Entre les fontaines de Spa, ceux qui sont sur le lieu doiuent plustost boire de l'eau de Sauenir que du Pohō, pour ce qu'elle est plus tenuë & plus efficacieuse. Neātmoins quād on la veut trāsporter loing, il faut prēdre de celle du Pohō, pour ce qu'elle ne s'euapore point si tost, & retient plus longuement sa force & vertu. L'an 1598 traictant à Rocroy Madame de Geffroiuille, Gouuernante de la ville, extrememēt tourmē tée de la Nephritique, i'enuoyay querir à Spa, qui est distant de là de deux iournées, quatre douzaines de bouteilles d'eau du Pohon, pour luy faire boire, & vne douzeine de Sauenir, pour esprouuer sa vertu. Mais ie trouuay celles du Pohon toutes pleines d'eau forte & pi-

quãte, & l'eau de Sauenir n'auoir plus de force, ny autre goust que l'eau commune, & diminuée d'vn verre en chaque bouteille, iaçoit qu'elles eussẽt esté toutes emplies aux fontaines, & aussi bien bouchées l'vne que l'autre.

De la quantité d'eau, qu'il faut boire.

CHAP. II.

Combien il faut boire d'eau.

Les eaux acides se boiuent en plus grande quantité à Spa, qu'à Pougues. On en prend ordinairement à Spa quatre vingts ou cent onces. Aucuns en ont beu iusques à trois cens onces, qui sont vingt & cinq liures. Anciennemẽt on n'en prenoit que quinze ou vingt onces à Pougues. Maintenãt on en boit cõmunémẽt cinquãte ou soixante onces. I'en ay prins moy-mesme quatre vingts onces. Mõsieur de Parcourt Gouuerneur de Dijõ en prenoit en ma presence huict vingts onces. Quelques vns ont esté si hardis que d'en prẽdre deux cẽs onces, & s'en sõt biẽ trouuez. Et sãs doubte tãt plus on en boit, tant plus on en ressent de proffit, moyennant qu'on les rende biẽ, & qu'õ n'en reçoiue point de nuisance au corps. Mais il s'y faut cõporter auec discretiõ, ayant esgard à l'aage, à la taille grande ou petite, à la complexion forte ou delicate, & à la portée de l'estomach.

Ie suis d'aduis auec Monsieur Pidoux que ceux qui ne les rendent pas bien par l'vrine, apres auoir vsé de tous les remedes possibles,

n'en boiuent point dauantage de vingt onces, iaçoit qu'ils n'en puissent esperer le profit, qu'a de coustume de faire la grande quantité, quand elle passe librement par le foye, & s'en va promptement par les roignons aux voyes de l'vrine.

Combien de iours on en doit boire.

Les bonnes gens du temps passé n'en beuuoient à Pougues que neuf iours seulement qu'ils appelloiẽt neufuaine. Mais auiourd'hui on y demeure dix, quinze ou vingt iours, aucuns vn mois, ou six sepmaines, cõme à Spa. Quelques vns apres en auoir vsé quinze iours durant, font intermission d'vn mois, puis en prennent encore autant. Il y en a plusieurs qui y retournent l'année suyuante. Ceux qui s'en sont bien trouués, cõtinuent plusieurs années à en aller boire. Ce que i'approuue fort, d'autant que pour estre guery de quelque maladie facheuse & inueterée, il en faut boire long-temps, & par diuers interualles. Autrement leur qualité & vertu minerale, ne peut estre imprimée au corps.

Quand on en vse que pour la precaution, ou pour la guerison de quelque legere maladie, dix ou douze iours suffisent à restablir la tẽperature des parties naturelles, & desbouchier, vuider & nettoyer leurs conduits.

Combiẽ de fois le iour on en doit prendre.

A Spa on en prend coustumierement deux fois le iour. Mais l'apres-disnée sur les trois heures, on en boit la moitié moins que le matin. Les personnes robustes en peuuent faire de mesme à Pougues. Car la coction de la viande à ceste heure-là est faite en l'estomach. Aussi ne faisõs nous point de difficulté

d'ordonner des apozemes & autres remedes aperitifs & diuretics sur les deux ou trois heures apres midy, comme au matin.

De la maniere d'Vser des eaux Medicinales.

Chapitre III.

Comment il faut boire les eaux acides.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'vsage des eaux acides, à fin qu'elles n'offensent point le corps. On se doit contenter au commencement de la moitié de ce qu'on a enuie d'en boire, & augmenter tous les iours de dix onces, iusques à ce qu'on soit venu à la quãtité que l'estomac peut porter: puis la continuer tant qu'on trouuera bon. Et quand on la voudra laisser, diminuer de dix onces chaque iour, comme on a commencé. Et ne les faut point boire si à coup, que l'estomac en soit chargé, ny aussi mettre dauantage de demie heure à tout prendre. Et est besoin apres en auoir beu vn verre ou deux de manger vn petit de canelat, ou d'anis confit, tant pour boire les autres verres plus à l'aise en eschauffant la bouche, que pour consumer les vents; puis de faire vne petite pourmenade: Et acheuer de boire de ceste façon, en faisant vne pause à chaquefois. Il ne faut ny disner ny souper de trois ou quatre heures apres, iusques à ce que toute l'eau soit sortie, ou la plus grande part, & que l'vrine commence à venir teinte, qui au parauant estoit claire. Et estre soigneux de remarquer si l'eau qu'on

rend le iour & la nuict par les vrines ou le ventre, peut égaler la quantité du boire & des choses liquides qu'on a pris au matin, & aux repas.

Où il les faut boire.

Il ne faut point doubter que les eaux acides n'ayent plus de force & de vertu estans beuës à la fontaine que transportées loing, attendu que leur plus subtile partie s'exhale incontinent, de sorte qu'elles ne sont pas si aperitiues, ny si legeres. Vray est qu'elles en sont moins vaporeuses, & plus refrigeratiues. Il n'y a point de danger à Pougues, ny à Spa, quand on n'a point la commodité d'aller à la fontaine de la faire porter iusques en la châbre, moyennant que la bouteille soit bien estoupée. La plus part la font maintenant apporter de Pougues à Neuers, pour la boire là à leur cõmodité. I'en ay beu à la fontaine, & à Neuers, & l'ay trouué auoir mesme goust, & mesme force. Monsieur de la Riuiere premier Medecin du Roy en fit porter l'an 1600. de Pougues à Lyon pour boire sa Majesté. On transporte ordinairement celle de Spa, plus de cinquãte lieuës loing. Mais ceux qui sont esloignez des fontaines doiuent boire les eaux, si tost qu'elles sont arriuées chez eux, & auoir gens par chemin pour en rapporter d'autres, à mesure que les premieres sont beuës, & bien recommander aux porteurs de boucher les bouteilles comme il appartient.

Comment il se faut gouuerner durant l'vsage de ces eaux.

Quand on voudra prẽdre l'air, il faut choisir le tẽps propre, qui ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ains temperé, & libre de grãd

vent, pluye, brouillard, & en se pourmenant dehors, garder que l'ardeur du Soleil ne donne sur la teste, & n'attire l'eau au cerueau. autour de l'air.

Aux repas.

Il se faut contenter de deux repas, du disner & souper. Le disner soit trois ou quatre heures apres auoir acheué de boire, qui pourra estre enuiron les neuf ou dix heures; & le souper à sept heures du soir, si on a beu apres midy; si non, à cinq ou six heures. Et bien que ces eaux excitent l'appetit, si ne faut-il pas pourtant manger son saoul, de peur d'engendrer des cruditez, qui leur donneroient obstacle au passage. Les viandes soient de bon suc & nourrissement, & faciles à digerer, cõme veau, mouton, cheureau, chapons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, cailles, œufs frais. Le pain blanc bien cuict & leué. Le bouilly est plus propre à disner, & le rosty à souper. Il faut fuir la varieté des viandes, les saulces, saleures, espiceries, fricassées, patisseries, tartes, & autres éguillons de gueule. Les viandes de suc gros & visqueux, de dure digestion & de mauuais nourrissement, qui pourroient boucher les conduits, ne valent rien, comme porc, bœuf, venaison, pieds, ventre & teste de beste, poissons, laictage, fourmage, herbage, salades, pois, feues & fruicts cruds ou cuicts, hors mis les raisins de Damas, amandes, & autres secs, & quelque poire cuicte pour issuë Le biscuict & le masse pain sont conuenables au desert. Le boire soit d'vn vin delicat, blãc au matin si on veut, & claire au soir, moins trempé d'eau que de coustume, pris sobrement selon la soif; sans

que la friandise & bonté du vin conuie à boire dauantage. Car on est peu alteré en beuuant ces eaux. A Spa la plus part mettent de pareille eau qu'ils ont beu le matin, ou du pohon dans le vin, qui le fait trouuer meilleur, & plus piquant. Mais ie suis d'aduis auec Monsieur Pidoux, de ne point mesler le medicament auec le nourrissement, de peur que la tenuité & proprieté de ceste eau ne conduise les viandes indigestes au foye & conduits de l'vrine, & face obstruction; quoy que d'aucũs proposent ne s'en trouuer mal, & qu'õ boit bien du vin blanc, qui peut auoir vne tenuité aussi grande que ceste eau.

Au dormir. Il se faut mettre au lit à neuf heures du soir, & tascher d'auoir bon repos, à fin d'estre plus gaillard le lendemain au matin pour prendre l'eau. C'est vne des comodités qu'elle apporte, que de faire dormir, pour ce qu'elle est fort vaporeuse, & qu'elle tempere la bile, & r'affraichit tout le corps. Mais il se faut bien donner de garde de dormir de iour, ny au matin, ny l'apresdisnée, quelque enuie qu'on en aye, d'autant que cela causeroit defluxion, mal & pesanteur de teste & de tout le corps, & feroit que l'eau n'en passeroit pas si bien.

Au mouuement & au repos. Il est necessaire de prendre vn petit d'exercice au parauant que boire, en beuuant, & apres auoir beu, pour resueiller la chaleur naturelle. Il se faudra donc pourmener doucement sans s'eschaufer ny se lasser, ou aller sur vn cheual de pas, ou d'amble, ou mulet, le matin & sur le vespre auant prendre l'eau, en la prenant, & apres l'auoir pris. Le reste du

iour on se doit tenir assis à deuiser, ou faire quelque chose qui ne donne point de peine ny au corps, ny à l'esprit. Il ne faut lire, n'escrire tout le matin, ny aussi tost apres disner. Les femmes ne doiuent couldre, ne trauailler à ouurages quelconques, où il faille auoir le corps courbé, & la teste baissée.

Il n'est pas bon de iouer long-temps aux eschets, ny aux cartes, ny aux dez, pour ce que cela estourdit la teste. Le ieu de paulme & tout autre exercice violent est defendu.

Aux passions de l'esprit.

Il faut passer ioyeusement le temps, sans s'ennuyer, fascher, ny courroucer, & sans iouer gros ieu, pour ce qu'il passiõne l'esprit, pour la crainte qu'on a de perdre, & l'enuie de gaigner. Toute estude, trauail d'esprit & longue meditation sont pareillement nuisibles.

En la vuidãge des excremens.

Il est expedient d'auoir ordinairement le ventre lasche. Aussi les eaux de Pougues ont-elles coustume de le lascher. S'il arriuoit à quelqu'vn d'estre constipé deux iours suiuãs, il faudroit prẽdre vn clystere, pour tenir tousiours les conduits plus libres. Si d'auanture les mois suruiennent aux femmes pendant le temps qu'elles boiuent de ces eaux, il faut faire intermission d'en boire, iusques à ce que leurs purgations soient cessées. Les hõmes & les femmes doiuent coucher à part, non seulemẽt durant l'vsage de ces eaux, mais encore vn mois apres pour le moins. Car ils ont besoin de cõseruer leurs forces, esprits & chaleur naturelle, pour la confirmation de leur santé.

Du temps propre pour l'vsage des eaux acides.

CHAP. IV.

Quelle est la meilleure saison pour boire les eaux acides.

ENTRE les quatre saisons de l'annee, l'Esté est singulierement propre pour boire les eaux acides. Car tant s'en faut que ceste grande quãtité d'eau froide qu'on boit alors, soit difficile à supporter au corps, qu'au contraire elle l'exempte des incommoditez qu'il souffre durant les grandes chaleurs, comme desgoustement, alteration, veilles, & estouffemens. De sorte qu'aux iours Caniculaires quãd tous les autres medicamens euacuatifs sont nuisibles, pource qu'ils affoiblissent le corps par la resolution qu'ils font de la chaleur naturelle, les eaux de Pougues, de Spa, & autres de pareil goust, sont merueilleusement proffitables, d'autant qu'en temperant le corps, elles rendent la chaleur naturelle plus forte & vigoureuse, la faisant par leur froideur resserrer & reünir. De là vient qu'on en a meilleur appetit. En cas de necessité on en peut prendre au Printemps & en Automne, voire en Hyuer, principalement quand le temps est sec. Il les faut boire l'Hyuer en la chambre, & se chauffer vn peu apres les auoir pris, & estre soigneux de les vuider entierement, craignant les conuulsions de cuisses & iambes, les gouttes crampes, & autres dangereux accidens.

En quel tẽps

Elles sont bien meilleures quand le temps

est sec, que lors qu'il est pluuieux. Car les eaux des pluyes & torrens se meslans auec les sources des fontaines par les creuasses de la terre ostent vne grande partie de leur vertu, & les rendent pesantes à l'estomac, & aux hypochondres, de sorte qu'elles ne passent pas si promptement, ny entierement par les veines, comme en temps sec, quand elles sont pures. Parquoy durant les pluyes il en faut intermettre l'vsage, & attendre deux ou trois iours, qu'elles ayent repris leur premiere force. *Il fait meilleur boire.*

Il est bon de boire les eaux acides au matin, quand l'estomac a paracheué la digestion de la viande du souper du iour precedent enuiron vne heure ou deux apres Soleil leué. Car Appollon fauorise aux actions des medicamens. On en peut encore boire sur les trois heures apres midy, quand la coction de la viande du disner est faite. *Et à quelle heure.*

Cõbien que i'aye familierement declaré le Gouuernement requis en l'vsage des eaux de Pougues & de Spa, pour la precautiõ, & guerison des maladies rebelles; si est-ce que ie cõseille aux gens de moyen qui s'y voudront acheminer, de se faire conduire par quelque Medecin bien versé en la cognoissance de ces fontaines, pour les assister à toutes heures, en allant, seiournant & retournant, & leur ordonner clysteres, apozemes, medecines, & autres remedes cõuenables pour les biens preparer & purger sur le lieu, au parauant que prendre les eaux, & les repurger quand ils auront acheué de boire, & les soulager des ac- *Aduis aux malades qui voudront aller à Pougues, ou à Spa.*

cidens qui leur peuuent suruenir en beuuant, comme vomissement, mal d'estomach, colique, enfleure, pesanteur de teste, endormissemẽt, gouttes crampes, conuulsions, catarrhe, fiéure, & plusieurs autres. Et quand les malades n'auront point les commoditez de mener vn Medecin expres auec eux, du moins qu'ils prennent aduis de ceux qui frequentent ordinairement sur les lieux, de ce qu'ils aurõt à faire. Car ils sont le plus souuẽt detenus de longues & fascheuses maladies, & ont le corps si mal disposé qu'il engendre force mauuaises humeurs, lesquelles il faut preallablemẽt euacuer, & deliurer les obstructions le mieux qu'il sera possible, afin que les conduits estans libres l'eau passe plus aysement, & ne se retienne aux hypochondres, ou s'espande par tout le corps par les veines, ou monte au cerueau. Et ayant acheué le tẽps qu'õ a deliberé de boire, craignant qu'il soit demeuré quelque reste d'eau, & de sa rubrique ou albique és premieres voyes, il est expedient de prendre encore medecine. Et quand il leur arriue quelque dangereux symptome durant l'vsage de ces eaux, il est besoin d'y pouruoir promptemẽt par remedes propres. Au surplus i'aduise tous ceux qui ont leur santé en recommãdation, qu'apres auoir vsé de ces eaux, ils obseruent soigneusement la maniere de viure que ie leur ay ordonné en mon Gouuernement de santé; & qu'ils rendent graces à Dieu qui a creé les medicamens, & estably les Medecins pour les secourir en leur necessité.

Quelle vertu & proprieté ont les bains chauds.

CHAPITRE V.

LEs bains chauds de BourbonLanci, Bourbon Archambaut, Bourbonne en Baſſigny, Plombieres en Lorraine, & Aix en Allemaigne, outre l'eau elementaire actuellement eſchauffee du feu ſouterrain, ſont participans de ſoulphre, ſel, nitre & alum. En vertu dequoy ils eſchauffent, deſſechent, nettoyent, digerent, reſoluent, attirent, conſument les humeurs ſuperfluës, reſueillent & fortifient la chaleur naturelle, reſerrent & corroborent les membres debiles. La compoſitiõ des bains chauds. Leur faculté

Partant ſont ſingulierement propres à la paralyſie, au ſpaſme, à la ſciatique & goutte froide. Ils ſont proffitables à l'hydropiſie cauſee du foye exceſſiuement refroidy, & non de la ſuffocation de ſa chaleur naturelle par vn tas d'humeurs ſuperfluës. Ils ſont bons à la colique venteuſe, à la douleur de reins qui procede de cruditez, & à la difficulté d'vrine qui vient d'obſtruction des conduits vrinaux. Ils ſont fort recommandés pour les affections de la matrice, ils la confortent, & diſpoſent à conceuoir. Ils ſont vtiles aux pituiteux, qui ſont trop gras & humides, aux refroidis & maleficiez, aux icterics, rateleux, roigneux, galleux, vlcereux, hernieux, foullez, & eſtropiats. A quelles maladies ils ſont propres.

L'vtilité de la douche. La douche de l'eau de ces bains dextrement faicte sur la teste, & sur l'estomac & autres parties du corps est tres-profitable.

Sur la teste. La douche sur la teste est propre au cerueau, nerfs & iointures, pour les intemperies froides & humides, pour les vertiges, epilepsies, catarrhes, surditez, bourdonnemés d'oreilles, tremblemens de membres, migraines, & douleurs de teste inueterees.

Sur l'estomac. La douche est bonne sur vn estomac froid, humide, debile, qui vomit souuent qui ne digere pas bien, & qui est subiect à douleur caussee de ventositez. Elle se peut aussi donner sur la hanche, & autre partie, qui a besoin d'estre eschauffee & confortee. Les clysteres de l'eau de ces bains sont bons aux douleurs de ventre.

De la fange. A Bourbonne il y a de la bourbe en quantité, qui est merueilleusement bonne, appliquée en forme de cataplasme sur les iointures & parties debiles, pour les fortifier. C'est pourquoy le bourg est nommé Bourbonne. Aux autres bains où il n'y a point de fange, faudra malaxer de la terre où passe l'eau, auec l'eau mesme, en façon de cataplasme.

Quels bains il faut choisir. Bien que les bains desquels nous traictons, pour participer tous de mesmes mineraux, ayent mesmes proprietez: si est-ce que ceux de Bourbon Archambaut, de Bourbonne, & d'Aix, sont plus chauds, plus sulphurez, nitreux & alumineux, que ceux de Bourbon Lanci. Ceux de Plombieres sont les plus temperez de tous. Et comme les bains plus chauds & violens, ont plus de puissance, ainsi les

autres

autres sont-ils plus seurs, où la chaleur, & secheresse est suspecte.

Combien on se doit baigner.

Chap. VI.

On se baigne ordinairemẽt deux heures à Plombieres. On ne se baigne pas tant à Bourbon Lanci, & encore moins à Bourbon Archambaut, Bourbonne & Aix, où l'eau est plus chaude, & plus minerale. Combien de temps il faut demeurer au bain.

On continuë les bains huict iours, quinze iours, trois sepmaines, vn mois, selon que la maladie est legere ou grande, & que les forces du malade les peuuent plus ou moins supporter. On donne la douche sur la teste vingt ou vingt cinq iours, quãd l'eau n'est guere chaude; mais quand elle est fort chaude, douze ou quinze iours sont bastans Il suffit de la bailler huict ou dix iours sur l'estomac, ayant esgard au foye & à la rate qui luy sont cõtigus, & que n'estant point couuert d'os cõme le cerueau, il est plus prõptemẽt eschauffé. Cõbien qu'on definisse mieux le terme de la douche par le succez. Car quand on sent la chaleur assez accreuë, & la froideur ostée, il est tẽps de cesser, de peur d'eschauffer trop, en passant outre. Combien de iours on se doit baigner & receuoir la douche.

On a de coustume de se baigner & de dõner la douche deux fois le iour, quand les forces du malade le permettent, & que la maladie le requiert. Ceux qui serõt debiles, ne se baigneront, & ne prendront la douche qu'vne fois par iour, mais cõtinueront plus long-temps. Combien de fois le iour.

Comment il se faut gouuerner aux bains.

CHAP. VII.

Comment il se faut baigner.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'vsage des bains. Il suffit le premier iour de se baigner vne demie heure à la fois, & le lẽdemain vne heure. Le malade y demeurera d'auãtage de là en auant, si ses forces sont bastãtes pour supporter la chaleur du bain. Quand il sera sur les termes de le quitter, il y arrestera moins, comme au commencement.

Et receuoir la douche.

Il en faut faire de mesme en l'vsage des douches. On commencera par les plus debiles, puis on viẽdra aux plus vehementes. Les premiers iours qu'elle soit basse, estroite, brefue & moins chaude : en apres plus haute, plus large, de plus longue durée, & plus chaude ; augmentãt peu à peu, selon que l'aage, le sexe, & la constitution le permettront. La maniere de la receuoir est diuerse, pour la commodité du patient, & la situation des parties malades. Les vns sont assis; les autres couchez, d'autres à genoux.

Ce qui faut faire deuant le bain.

Au parauant qu'entrer au bain, il est bon de prendre d'vne opiate cordiale. Car aux grandes & longues maladies outre la foiblesse, y a ordinairemẽt quelque maligne & pernicieuse qualité cõiointe, qui ressent ie ne sçay quoy de veneneux, à l'occasion dequoy les remedes alexicacs sont tres-vtiles. Et cõme la vertu de l'eau du bain fait par sueurs euidentes expulsion de la maladie, ainsi interieuremẽt & par

façon secrete les cardiacs domtent les impressions d'icelle, faisant mourir toutes ses profondes racines, luy retranchant toutes les occasions du retour à l'aueuir,

On a accoustumé dedans le bain de boire deux ou trois verres par interualles de la mesme eau, prise à sa source, pour prouoquer la sueur d'auãtage. Ce que i'approuue quãd on a le foïe tẽperé, mais quãd on l'a trop chaud, nõ. Dedans le bain.

Au partir du bain il se faut mettre tout nud au lict, & endurer patiẽmẽt la sueur. Ceux qui sont fort alterez & qui ont le foïe fort chaud, ie leur conseille de boire, si tost qu'ils sont dans le lict, vn verre de julep Alexandrin, ou autant d'eau du bain raffraichie, auec vne once de syrop de limons, ou de grenades meslé parmy. Monseigneur du Bec Archeuesque de Reims par mon ordonnance en vsoit ainsi à Plõbieres l'an 1598. au mois de Septembre. Et s'en trouuoit merueilleusement bien. Car tant s'en faut que ce breuuage raffraichissant empesche la sueur, qu'au contraire il la prouoque, & si tẽpere le foye & les reins extremement eschauffés par l'vsage du bain. Quãd on a suffisamment sué, il se faut faire bien essuyer par tout le corps, auec des linges secs, moyennement chaud, cõmençant à la teste, descendant apres à la poictrine & aux autres parties d'embas. Puis est expediẽt de faire embrochation sur la region du foye & des lombes, auec l'onguẽt refrigerãt de Galien, ou le cerat santalin, pour corriger la chaleur estrange du foye & des reins empreinte par le bain, & pour fortifier ces parties affoiblies par les sueurs. Cela fait, il se faut leuer & habiller. Apres le bain.

Apres la douche.

Apres chaque douche, il est besoin de se faire bien essuyer & secher la teste, & de mettre sur la partie raséevn morceau de drap d'escarlate & vne coiffe de toille par dessus, pour cõseruer plus longuemẽt la chaleur qui y est imprimée. Mesme ayant acheué tout le tẽps des douches faudra tenir la teste couuerte de mesme façon par l'espace de quarante iours, pour resister aux iniures de l'air: Et porter ordinairement sur la regiõ de l'estomac vn escusson.

Comment il se faut comporter pendãt l'vsage des bains.

Pendãt l'vsage des bains, il faut obseruer vn mesme regime de viure que ceux qui vsent de la decoction de gajac, sarze pareille, bois d'eschine, ou autre sudorifique.

Autour de l'air:

Il est bon de se tenir ordinairement clos & couuert dans sa chãbre, sans s'exposer beaucoup à l'air, principalement quand il est tant soit peu froid, à cause que les pores du cuir sont alors plus ouuerts.

Au manger & au boire

Au dormir:

Au mouuement & repos.

Aux passions de l'ame

En l'euacuatiõ des excremens.

Il faut viure sobremẽt, se contentãt de deux repas le iour, n'vser que de bonnes viandes & aysées à digerer; boire moderement, & bien tremper son vin; dormir mediocrement; intermettre les exercices du corps, & demeurer en repos; auoir l'esprit trãquille, gay & ioieux, se retirer du seruice de Venus; & faire iournellement excretion des superfluitez; & quãd nature manque en son deuoir, procurer par artifice le benefice de ventre.

Quand il fait bon vser des bains.

CHAP. VIII.

Quel temps on doit choi-

POVR vser discretemẽt des bains, on doit choisir le temps tẽperé. Car le trop froid

est contraire à leur action ; & le trop chaud dissipe les forces.

sir pour se baigner.

C'est pourquoy le Printẽps est la plus cõmode saison de l'ãnée pour se baigner, & l'Autõne apres. Les bains chauds ne sont point bons en Esté, pour ce que les forces ne sõt point bastãtes alors pour supporter l'euacuation qu'ils font par les sueurs, ny l'Hyuer aussi, dautant qu'il resserre les pores du cuir, & qu'il repousse au profõd du corps les humeurs superfluës. Mais il vaut mieux y aller au Printẽps vn peu plus tard que trop tost, s'aduãçãt d'autant plus vers l'Esté suiuant, cõme plus on s'eslongne de l'Hyuer passé, à fin que si au partir du bain il y auoit sous le cuir quelques reliquats d'humeurs bilieuses, sereuses ou aqueuses rencontrãt vn air quasi semblable à l'eau, y soient par sueurs, moitteurs ou vapeurs tirés hors du corps, dãs lequel s'ils croupissoiẽt, feroiẽt ou galles, ou demãgeaisons, ou oppilatiõ au cuir, puis putrefactiõ, puis inflãmatiõ, puis fieure. Par ainsi il fait bon s'accõmoder de la primeuere bien temperée & voisine de l'Esté, non seulement pour l'vsage des bains, mais aussi pour l'administration des douches. Au contraire il est meilleur d'aller aux bains en Automne vn peu plustost que trop tard ; à cause qu'il est de bien pres suyui de l'Hyuer, lequel par sa froidure repousseroit du dehors au dedans du corps ce que le bain auroit n'agueres tiré du dedans au dehors tant par sueurs que vaporeuses fumees, & transpirations imperceptibles. Tellement qu'Auril, May & Septembre sont les plus propres mois de toute l'ãnée,

Quelle est la meilleure saison pour se baigner & prendre la douche.

tant pour se baigner, que pour prende la douche.

A quelle heure il se faut baigner & prendre la douche.

L'heure cõmode est celle du matin, la premiere apres Soleil leué, & du vespre la seconde auant Soleil couché. Car il ne faut pas entrer au bain, ny receuoir la douche, deuãt que la coction de la viande soit faicte, de peur d'attirer par leur chaleur l'aliment encore crud de l'estomac dans les veines.

Aduis aux malades qui vont aux bains.

Ores veux-ie aduertir tous ceux qui se veulent accõmoder des bains naturels auec heureux succez, qu'il est necessaire quand ils y serõt arriué, de deüemẽt preparer le corps & les humeurs, puis les vuïder par saignée & purgation, s'il y a plethore & cacochymie. Car si le corps n'est biẽ preparé, il luy arriue cõme aux vaisseaux percés trop bas, qui ne peuuent desgorger le vin, s'opposant la lye au trou. Autãt en est il quãd quelque pepin ou autre matiere s'y presente, comme és conduits vrinaires, s'il s'y rencõtre quelque humeur glaireuse, sable, pierre, où l'vrine est retenuë, iusques à ce qu'õ l'ayt fait vuider. Ainsi en aduiẽt-il par tout le corps, auquel y a obstructiõs. Et pour ce faut destoupper les voïes & chemins, & ouurir les cõduits par lesquels les humeurs doiuẽt prendre leurs cours, & la nourriture sa brizée. Et en ce gist la raison sur laquelle est fondée ceste ancienne & de tout tẽps vsitée façõ de preparer le corps & les humeurs d'iceluy, auãt que les en tirer hors, soit par haut, soit par bas, soit par vrines & sueurs. Par ce mesme chemin passẽt les Chirurgiẽs bien appris en la curatiõ des tumeurs cõtre nature, vsant auãt que vuï-

der l'humeur y cõtenuë de preparatifs, cõme sont les remollitifs, suppuratifs & digestifs, apres lesquels s'ensuyuẽt les detersifs & mondificatifs. Ainsi fait Nature de laquelle nous ne sommes que disciples, spectateurs & imitateurs, quãd par ses mouuemẽts critics elle termine ses maladies, preparãt les humeurs, puis les euacuant. Et ainsi auant que faire *Mourir* le mal, Nature le fait *Meurir*. Et qui autremẽt fait, mal faict. Or de coucher par escrit les formulaires des preparatifs & purgatifs propres, soiẽt clysteres, apozemes, juleps, syrops, soiẽt potiõs laxatiues, boles, pilules, tablettes, ou opiates, ie ne puis. Car autãt qu'il y a de personnes malades, d'especes de maladie, & de causes diuerses, autãt y a il de diuersité de cõsideratiõs, respects, indicatiõs & intentions, pour deuëment ordonner les remedes. Et cõme la guerre se fait a l'œil, ainsi la Medecine. C'est pourquoy ie conseille à tous ceux qui voudront entreprendre le voyage des bains, d'y mener quant-&-quant vn Medecin bien expert en l'vsage d'iceux, pour leur ordonner sur le lieu les remedes qu'il iugera conuenables, apres auoir prudemment remarqué toutes les circonstances. Ioint qu'il leur peut arriuer vne infinité d'accidens dangereux, pendant qu'ils se baignent, où la presence d'vn Medecin qui a frequenté les bains, est plus que necessaire, pour les promptement secourir. D'auantage quãd il est question d'administrer la douche, soit sur la teste, soit sur l'estomac, la conduite d'vn Medecin bien entendu en cela y est requise, pour bien remarquer l'endroit, où il la

faut donner, & iuger combien il la faut continuer.

Au surplus ie conseille à ceux qui se sont acheminé aux bains de Bourbon Lanci, & Bourbon Archambaut, apres y auoir demeuré autāt qu'il estoit besoin, de s'en aller au partir de là droit à Pougues boire cinq ou six iours des eaux acides, pour leur raffraichir le foye & les reins, eschauffés outre mesure par le long vsage des bains. Et ceux qui irōt à Aix en Allemagne, ie les aduise au retour d'en aller faire autant à Spa. Mais ceux qui aurōt esté à Plombieres ou à Bourbōne, d'autant qu'ils n'ont point de fontaines acides proches de là, doiuent vser long-temps de juleps raffraichissans, à ceste intention. De là en auāt qu'ils gardent tous soigneusement les ordonnāces qu'ils trouueront en mon Gouuernement de la vie humaine. En ce faisant ie les asseure du recouurement de leur santé, à laquelle ils aspirent, moyennant la grace de DIEV, à qui seul soit tout honneur & glorie, de siecles en siecles.

FIN.

IN SALVBERRIMVM VITÆ humanæ gubernaculum, à Domino FRAMBOESARIO *Consiliario & MedicoRegio institutum.*

ODE.

CVR sic laboras anxius, ô liber,
Ne sæua nostros agmina febrium,
Canos, iuuentutémve nostram
Corripiant, fragilémve sexum?
Dum nemo nostrûm, si tibi pareat,
Quicunque terræ munere vescimur,
Non tectam ab omni vindicabit
Tabifica lue Sanitatem:
Humana cur tam corpora sedulò
Munis, & ictus anteuenis graues,
Ne quâ maligni morbi acuto
Nos penetrent, feriántve telo?
Id quippe fors si contigerit: tuus
Author, Machaon siue Epidaurius
Alter, manu ægros nos salubri
Vel rapiet Styge de profundâ.
Vbique sed non esse potest, ais:
Vt sanet omnes: dum celeri pede
Curram per oras Galliarum,
Inque manu inque sinu ferendus.

I. MORELLVS Gymnasiarcha Remorum Paris.

AV SIEVR DE LA FRAMBOISIERE, SVR son Anagramme.

GOVVERNEVR *de nos corps, apres qu'en sa contree,*
Nostre Roy triomphant à fait reluire Astree,
Et que toy quant & quant rauy dessus les cieux,
As veu cõme immortels lahaut viuent les Dieux,
Tu nous viens FAIRE *icy gouster de* L'AMBROSIE,
Pour rembarrer la mort, & maintenir la vie
En parfaite santé, par ton Gouuernement.
Voila pourquoy tu es auiourd'huy proprement
Nommé LA FRAMBOISIERE, *ayant pris origine*
Ton nom (Augure heureux) d'vne vertu Diuine,
Fauory d'Apollon, presentant de tes mains
La viande des Dieux pour nourrir les humains
Tu les obliges tant, qu'ils graueront ta gloire
Dans le cuiure eternel du Temple de Memoire,
Car tu leur as donné des si salubres loix,
Qu'ils viuront desormais plus heureux mille fois.
Les François à bon droit tes subiects voudrõt estre,
Les autres nations te viendront recognoistre
Auec leur truchemens, & tout le Monde en fin
Viura dessous le ioug de ton Regime sain.
Les sages te rendront par tout obeyssance,
Se gouuernans tousiours selon ton ordonnance.
Les fols tant seulement tes loix mespriseront,
Mais tost de leur mespris la peine en porteront.

SONNET.

QVAND n'agueres de Mars le foudroyant tonnerre,
D'vn boulet enflammé renuersoit nos rempars,
Ainsi qu'vn Machaon, au milieu des hazars,
Tu estois aux François l'Apollon de la guerre.
Ores depuis qu'Astree est retournee en terre,
Ton esprit ennuyé des alarmes de Mars,
Produit les fruicts meuris au milieu des soudars,
Et parmy la fureur du sanglant cimeterre.
Ce que fit Machaon iadis au camp Gregeois,
Tu l'as fais en nos iours à nos Princes François,
Mais en ce poinct icy tu deuances sa gloire:
C'est qu'apres les combats esgayant tes esprits,
A celebrer Hygee en tes doctes escrits,
Tu t'acquiers vn renom d'eternelle memoire.

M. LESCARBOT Adu. en la Cour.

MADRIGAL.

CEluy qui n'est nay que pour soy,
Ie le fuy, peste d'Epicure,
Autant que i'honore & ay cure
De celuy qui vit pour son Roy.
Que penses-tu quand ie te lis
FRAMBOISIERE, que ie t'extolle,
Que ie loüe & prise l'eschole
Où tu as pesché ces escrits.
Non non François ce Medecin,
Est vn soldat qui s'est veu plaire
Portant Apollon dans le sein
Par tout où son Roy qu'il seruoit,
Par tout où son Roy qu'il suiuoit,
Combloit d'arme & d'effroy la terre:
Qui des ruines de la guerre,
A basti ce docte dessein.

P. P. Sieur de S. Germain.

TABLE
DES LIVRES COMPRIS EN CE VOLVME.

TABLE DES CHAPITRES DV PREMIER LIVRE.

DV SECOND LIVRE.

DV TROISIESME LIVRE.

DV QVATRIESME LIVRE.

DV CINQVIESME LIVRE.

DV SIXIESME LIVRE.

DV SEPTIESME LIVRE.

II. De

DV HVICTIESME LIVRE.

DV NEVFVIESME LIVRE.



TABLE

DES PLVS REMARQVABLES MATIERES TRAICTEES dans le Gouuernement de la Framboisiere,

Disposee selon l'ordre de l'Alphabet.

TABLE DES MEDECINS, PHILOSOPHES, ASTROLOGVES, GEOGRAPHES, Poëtes, & autres escriuains, Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, desquels l'Autheur s'est aidé en cest œuure.

Æginete,
Aristote,
Auicenne,
Auerrhoës,
Auenzoar,
du-Bartas,
Belon,
Calanius,
Celsus,
Charles Estienne,
Dioscoride,
Eobanus,
Erasistrate,
Fernel,
Ficinus,
Fuchsius,
Galien,
Gesner,
Gerard François,
Gorræus,
Hippocrate,
Hali-abbas,
Horace,
Houllier
Ioubert,
du-Laurens,
Liebaut,
Matthiol,
Magnin Milanois
Mizaldus,
Munster,
Montuus,
Nancel,
Oribase,
Ortelius,
Philotheus,
Platon,
Pline.
Plutarque,
Ptolomee,
Rhasis,
Rondelet,
Salomon,
Les Doct. de Salerne,
Simplicius,
Syluius,
Theuet,
Vallambert,
Valleriole,
La-Violette.

APPROBATION DES Docteurs en Medecine de la Faculté de Paris.

NOVS Docteurs, Regens en la Faculté de Medecine à Paris, certifions auoir veu & leu diligemment vn Liure intitulé, *Le Gouuernement necessaire à chacun pour viure longuement en santé*, Composé par M. Nicolas Abraham, Sieur de la FRAMBOISIERE, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy, Docteur Regent, & Doyen de la Faculté de Medecine, en l'Vniuersité de Reims: Lequel Liure nous auons trouué tres-proffitable au public, & tres-digne d'estre mis en lumiere, ne contenant rien contre nostre Religion, ny l'Estat de ce Royaume. En tesmoignage dequoy nous auons icy mis nos seings manuels, ce 27. iour de Decembre, l'an 1599.

H. DE MONANTHVEIL.

I. RIOLAN.

EXTRAICT DV PRIVILEGE DV ROY.

HENRY par la grace de Dieu Roy de France & de Nauarre, a permis de grace ſpeciale à M. NICOLAS ABRAHAM DE LA FRAMBOISIERE, Sieur dudict lieu, Conſeiller & Medecin ordinaire de ſa Maieſté, de choiſir tels Libraires ou Imprimeurs que bon luy ſemblera, pour faire ſeparément imprimer trois tomes de ſes œuures, dont le 1. eſt intitulé, *La Principauté de l'Homme*, contenant trois liures, où ſont d'eſcris les Ars Liberaux, par le moyen deſquels on paruient à l'intelligence des plus hautes Sciences: Le 2. *Le Gouuernement neceſſaire à chacun pour viure longuemēt en Santé* nouuellement reduit en neuf liures: Le 3. *Les Loix de Medecine* auec *Celles de Chirurgie*, pour proceder methodiquement à la guariſon des maladies internes & externes, pareillement compriſes en neuf liures. Et fait defence à tous autres Libraires & Imprimeurs, d'imprimer ou faire imprimer, vendre ny diſtribuer leſdites œuures en sō Royaume, ny ailleurs, par l'eſpace de ſix ans: ſur peine aux contreuenans de confiſcation des exemplaires & d'amende arbitraire, de tous deſpens, dommages & intereſts, comme il eſt plus amplement declaré és lettres patentes données à Paris, le 18. iour de Mars, 1608. & de ſon Regne le 19.

Par le Roy en ſon Conſeil.

DE VERTON.

Le Sieur DE LA FRAMBOISIERE en vertu du Priuilege du Roy à luy octroyé, a permis à MARC ORRY, & CHARLES CHASTELLAIN, Marchands Libraires Iurés en l'Vniuerſité de Paris, de faire ſeparément imprimer les trois tomes de ſes Oeuures cy deſſus mentionnez, pour ſix ans : ſe reſeruant la puiſſance de faire imprimer toutes ſes Oeuures en vn corps, quand il voudra.